



# scuolacap

**Spett:**  
**Comune di Lissone**

**Dirigente del Settore Sport**  
**, Dott.ssa Mariagrazia Ronzoni**

**Michela Guglielmi**  
**Ufficio Sport**

## Progetto ScuolaCAP Proposta per la scuola primaria Anno scolastico 2014-15

### **Premessa**

Il presente documento intende definire gli ambiti della proposta formativa relativamente all'iniziativa della società CAP (Centro Addestramento Pallacanestro) di Lissone.

### **CAP (Centro Addestramento Pallacanestro)**

La Nostra società, Centro Addestramento alla Pallacanestro, attiva sul territorio di Lissone fin dal 1995, con l'ausilio di istruttori qualificati, Istruttori Isef o Istruttori tesserati dalla Federazione Pallacanestro, organizza corsi di minibasket con una divisione prettamente per fasce di età omogenee ai quali vi partecipano quasi trecento bambini provenienti dalle scuole elementari di Lissone, e dei paesi limitrofi ad esempio Monza, Biassono, Muggiò, Nova e alcuni da Lesmo, Macherio e Seregno.

### **Minibasket ed obiettivi del progetto**

Il minibasket è un gioco-sport che permette lo sviluppo psico-motorio dei bambini nella fascia di età compresa tra i 6 e 10 anni. Si tratta infatti di un'attività che mette a frutto alcune abilità naturali, quali il correre, il saltare e il lanciare la palla e che richiede un'attiva partecipazione della mente e del corpo.

L'organizzazione spazio-temporale, fondamento della logica e quindi in ultima analisi del pensiero, viene particolarmente sollecitata da tale attività. Non ultime poi in ordine di importanza le continue opportunità che il minibasket, in quanto attività di gruppo, offre ai bambini per imparare a crescere, confrontarsi e collaborare con gli altri.

Il presente progetto è stato rivolto ai bambini della scuola primaria per migliorare, arricchire e affinare, mediante adeguati stimoli, il patrimonio motorio del bambino ed aiutarlo a rapportarsi con gli altri, attraverso un mezzo divertente, con regole specifiche.

Il minibasket, inteso come gioco-sport comprende attività motorie collettive importanti in questa fase specifica dell'età dello sviluppo.

Gli alunni sono guidati per gradi all'acquisizione degli schemi motori e posturali essenziali e sollecitati alla conquista di una libertà corporea in un clima ludico e sereno.

Il minibasket può essere considerato un'attività completa, in quanto, da una parte stimola il linguaggio del corpo, dell'azione e del gesto e, dall'altra, favorisce la conoscenza ed il controllo del proprio corpo in situazioni differenti.

Il programma ha previsto, nelle situazioni di gioco, anche il contatto fisico; nel percorso didattico sono stati promossi esercizi, movimenti fondamentali e giochi per aiutare il bambino a conoscere ed applicare regole specifiche che lo aiuteranno, in futuro, anche nella gestione del proprio corpo in relazione a quello degli altri.

Attraverso l'utilizzo di esercizi specifici, ma soprattutto di giochi, si è cercato di avvicinare gli alunni agli attrezzi fondamentali del minibasket per poi, pian piano, passare allo specifico insegnamento dei fondamentali individuali d'attacco: tiro, palleggio e passaggio.

Partendo da situazioni individuali di approccio con la palla e arrivando gradualmente a circostanze di coinvolgimento collettivo, si auspica che il bambino arrivi a capire l'importanza della collaborazione all'interno del gruppo. Attraverso il nostro progetto infatti si è cercato di favorire, oltre che uno sviluppo delle capacità motorie, soprattutto una crescita dal punto di vista sociale.

### Proposta per la scuola primaria

I corsi sono destinati preferibilmente alle seconde e terze, ma è possibile valutare con la scuola l'inserimento di altre classi.

Il numero di lezioni può essere definito con la scuola, generalmente copre un periodo pari ad un quadrimestre, ma abbiamo esperienze anche di progetti di durata annuale.

Le lezioni potranno essere svolte durante l'orario scolastico e comunque definite sulla base delle indicazioni dei referenti della Scuola.

Gli istruttori CAP sono istruttori federali che hanno frequentato i corsi formativi della Federazione Italiana Pallacanestro obbligatori per l'insegnamento del Minibasket nelle fasce di età pre scolari – scuola primaria.

Per quanto riguarda le attrezzature si chiede di poter tenere i corsi nelle palestre delle scuole e di poter utilizzare i canestri disponibili e possibilmente idonei con la pratica del minibasket.

Se la Scuola non dispone di palloni ed altri attrezzi necessari alle lezioni, questi saranno forniti dai nostri istruttori.

### Prospetto di dettaglio

<b>classi a cui si rivolge il progetto</b>	2° e 3° elementari scuola primaria
<b>numero di ore previste per ogni singola classe</b>	1 ora/settimana
<b>numero massimo di classi da coinvolgere</b>	non esiste un limite a meno di sovrapposizioni tra orari, sarà nostra cura verificare il numero degli istruttori necessari a coprire le esigenze delle varie scuole/classi
<b>costo orario</b>	15 €/ora
<b>Esenzione IVA</b>	Il contributo è destinato unicamente alla copertura di spese per attività rese in conformità alle finalità istituzionali dell'ente (art. 143 comma 1 D. P. R. 600/73)

### Dati societari CAP Lissone

Ragione Sociale: Centro Addestramento Pallacanestro Data Fondazione: 1° settembre 1995

Sede Sociale: via Don Minzoni, 55 – 20035 Lissone (MB) Colori Sociali: Blu (Royal)/bianco/rosso.

P. IVA: 02524660962

Codice affiliazione F.I.P.: 001094

Cod. Minibasket: 04600394

Cod. CONI "Centro Avviamento allo Sport" L0526

Telefono e Fax: 039-480379

E-mail: [info@apl-cap.it](mailto:info@apl-cap.it)    [minibasket@apl-cap.it](mailto:minibasket@apl-cap.it)

**Rappresentante Legale**  
**Presidente Andrea de Vitis**

Tel. 3313921819

Email: [andrea.de.vitis@alice.it](mailto:andrea.de.vitis@alice.it)

nato a Premosello Chiovenda (Vb) il 16 febbraio 1965

residente in Corso Milano 62 a Monza (Mb)

codice fiscale DVTNDR65B16H037N

**Vice Presidente**

Federico Karrer

Email: [federico.karrer@gmail.com](mailto:federico.karrer@gmail.com)

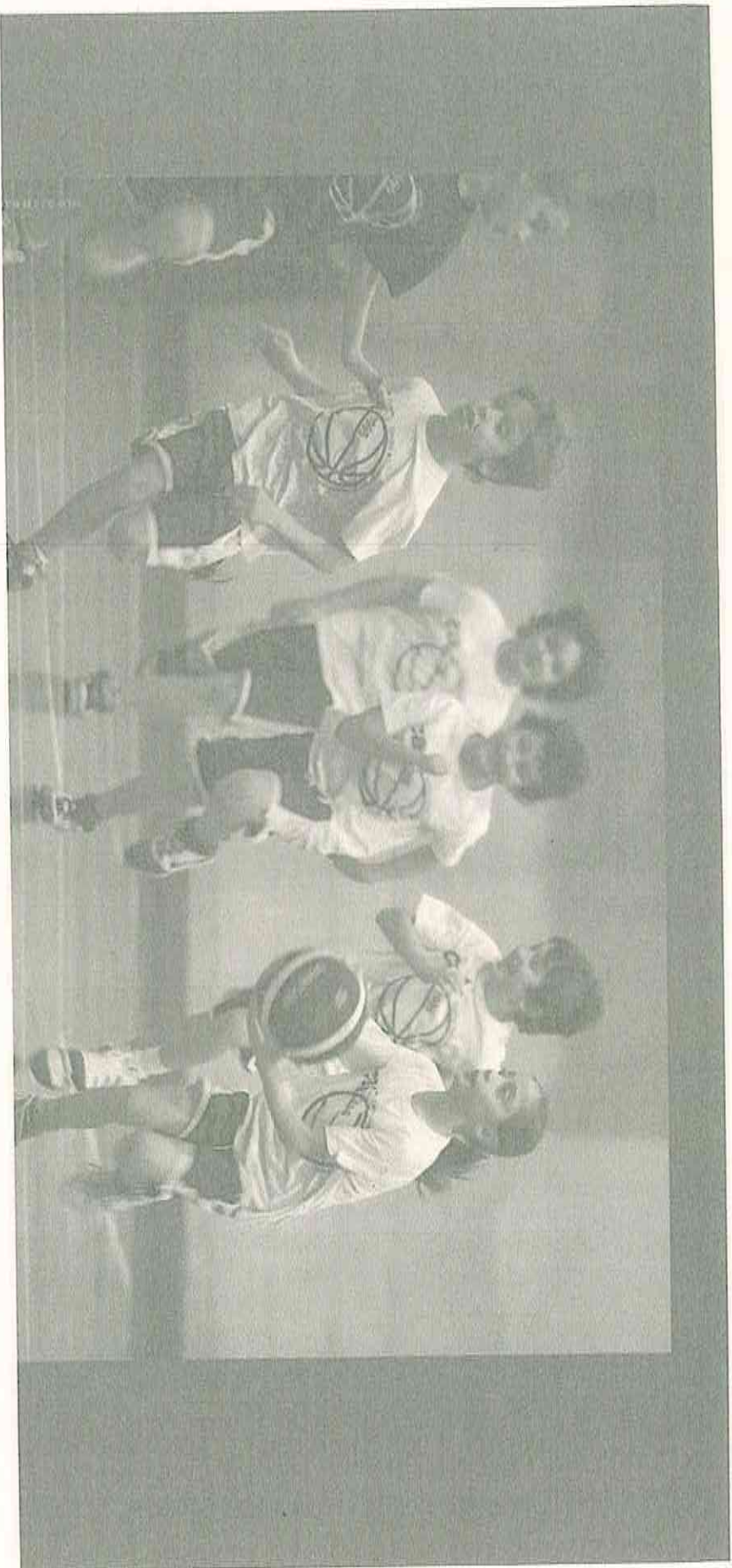
Tel. 393 1113489

**Responsabile Tecnico**

Ruggero Cogliati

Tel. 338 985 7632





# Progetto SCUOLA CAP

Presentazione del progetto di collaborazione dedicato alla scuola primaria



**Centro Addestramento Pallacanestro - Lissone**

## **CAP (Centro Addestramento Pallacanestro)**

**Il CAP è stato fondato nel 1980 come centro Minibasket affiliato alla Federazione Italiana Pallacanestro**

**Il CAP è parte della società APL (Associazione Pallacanestro Lissone) che opera da oltre 40 anni sul territorio e che vanta ad oggi un movimento composto da oltre 400 atleti fondato sulla pratica sportiva della pallacanestro.**

**Il CAP è un punto di riferimento per il territorio di Lissone per l'insegnamento della pallacanestro nelle fasce di età materna, scuola primaria fino al primo anno della scuola secondaria di primo grado.**

**Il CAP rappresenta, per i bambini che praticano l'attività sportiva e per le famiglie un importante punto di riferimento che intende operare sempre di più in sinergia con l'attività scolastica di cui il Minibasket è spesso un naturale proseguimento svolgendosi nelle ore pomeridiane post-scolastiche.**

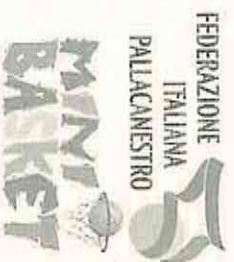
## Cos'è il Minibasket

Spesso si confonde il MiniBasket con il Basket, ma non è corretto...

...il minibasket è un gioco-sport che usa il Basket come mezzo per contribuire alla crescita del bambino:

- in ambito psico-motorio individuale
- in ambito sociale essendo un'esperienza di gruppo/squadra
- seguendo schemi didattici che seguono l'evoluzione dei bambini

Scuola Materna	Età pre-scolare	4-5 anni	MicroBasket
Scuola Elementare	Pulcini(M)-Paperine(F)	6-7 anni	MiniBasket
	Sciattoli(M)-Libellule(F)	8-9 anni	
	Aquilotti(M)-Gazzelle(F)	10 anni	
Scuola media (1 anno)	Esordienti (Maschile e Femminile)	11 anni	MiniBasket evoluto



**Il CAP opera come centro di Minibasket della Federazione Italiana Pallacanestro (FIP) ed è organizzato mediante una struttura organizzativa composta da dirigenti e tecnici autorizzati e formati dalla FIP**



# I numeri e le attività del CAP

- Oltre 250 iscritti tra bambini e bambine
- 13 gruppi tra MicroBasket e MiniBasket
- 8 istruttori FIP
- Partecipazione a tornei organizzati dalla Federazione Italiana Pallacanestro
- Partecipazione a tornei nazionali ed internazionali
- Organizzazione torneo internazionale KIT (Kids International Tournament)
- Realizzazione di progetti scuola basati sulla pratica del minibasket nel territorio

**Il CAP è uno dei Centri Minibasket di eccellenza sia in Lombardia che a livello nazionale**



## Premessa



Il presente progetto è stato rivolto ai bambini della scuola primaria per migliorare, arricchire e affinare, mediante adeguati stimoli, il patrimonio motorio del bambino ed aiutarlo a rapportarsi con gli altri, attraverso un mezzo divertente, con regole specifiche.

Il minibasket, inteso come gioco-sport e non come addestramento alla pallacanestro, comprende attività motorie collettive importanti in questa fase specifica dell'età dello sviluppo.

Gli alunni sono guidati per gradi all'acquisizione degli schemi motori e posturali essenziali e sollecitati alla conquista di una libertà corporea in un clima ludico e sereno.

Il minibasket può essere considerato un'attività completa, in quanto, da una parte stimola il linguaggio del corpo, dell'azione e del gesto e, dall'altra, favorisce la conoscenza ed il controllo del proprio corpo in situazioni differenti.

Il programma ha previsto, nelle situazioni di gioco, anche il contatto fisico; nel percorso didattico sono stati promossi esercizi, movimenti fondamentali e giochi per aiutare il bambino a conoscere ed applicare regole specifiche che lo aiuteranno, in futuro, anche nella gestione del proprio corpo in relazione a quello degli altri.

Attraverso l'utilizzo di esercizi specifici, ma soprattutto di giochi, si è cercato di avvicinare gli alunni agli attrezzi fondamentali del minibasket per poi, pian piano, passare allo specifico insegnamento dei fondamentali individuali d'attacco: tiro, palleggio e passaggio.

Partendo da situazioni individuali di approccio con la palla e arrivando gradualmente a circostanze di coinvolgimento collettivo, si auspica che il bambino arrivi a capire l'importanza della collaborazione all'interno del gruppo.

Attraverso il nostro progetto infatti si è cercato di favorire, oltre che uno sviluppo delle capacità motorie, soprattutto una crescita dal punto di vista sociale.

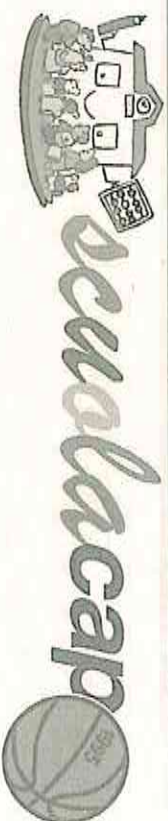


## Obiettivi motori:

- percezione del proprio corpo
- educazione degli schemi motori di base
- acquisizione dello schema corporeo
- orientamento spazio-temporale
- educazione posturale
- lateralizzazione
- coordinazione motoria dinamica generale
- equilibrio
- introduzione ai "FONDAMENTALI" del MINIBASKET e combinazione tra essi.

## Obiettivi socio-relazionari:

- favorire la partecipazione di tutti gli alunni alle attività proposte
- istituire relazioni umane che facilitino, all'interno della scuola il processo insegnamento-apprendimento
- rispondere al grande bisogno di movimento dei bambini
- fornire ai bambini momenti di confronto con i coetanei per lo sviluppo di un corretto concetto di agonismo e competizione
- promuovere la pratica sportiva perché diventi abitudine di vita e parte integrante del curriculum scolastico nella scuola dell'autonomia
- stimolare la capacità di ascolto, comprensione e riflessione
- aumentare la capacità di risoluzione dei problemi
- essere in grado di lavorare, accettando e applicando le regole del gioco e della convivenza
- incrementare la solidarietà, la cooperazione e la collaborazione.





### I FONDAMENTALI DI GIOCO

#### Palleggio

Per palleggio si intende una continua e ripetuta azione di rimbalzo della palla al suolo, senza interruzione di prese.

È un'azione tecnica che permette all'allunno di mantenere il controllo della palla per un tempo limitato sia da fermo che in movimento.

Esistono due tipi di palleggio:

palleggio sul posto: l'azione continua di flessione-estensione dell'avambraccio sul braccio permette alla mano che si appoggia sull'emisfero superiore della palla di controllarla. L'esecuzione del palleggio avviene controllando la palla, quando questa viene verso l'alto e termina con una spinta accentuata del pallone verso il basso. Il palleggio va eseguito lateralmente e in avanti fuori.

Palleggio in movimento: nel palleggio in corsa la palla deve essere spinta verso il suolo con maggiore determinazione e con una maggiore inclinazione in avanti. Per poter aumentare la velocità di corsa in palleggio bisogna cercare di effettuare più passi tra un palleggio e l'altro.

Nell'avviamento al gioco, il palleggio riveste un ruolo molto importante; le esercitazioni di palleggio sono finalizzate a due scopi:

esercizio di sensibilizzazione e controllo di palla, aspetto tattico che costituisce il mezzo che permette di spostarsi e condurre il gioco.

#### Passaggio

Il passaggio è quell'azione tecnica che permette di trasferire la palla da un giocatore all'altro. È l'elemento tecnico che consente a due o più giocatori di collaborare. L'abilità di passaggio determina il livello di collaborazione tra i giocatori di una squadra.

#### Tiro

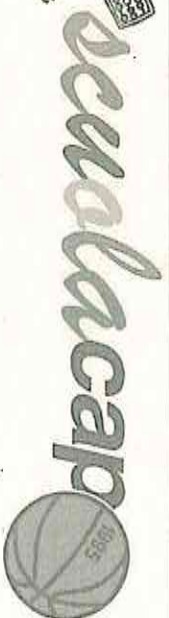
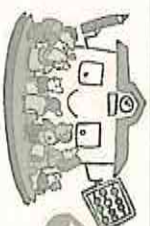
L'elemento tecnico che caratterizza in assoluto il minibasket è il tiro. L'aspetto più motivante è rappresentato dal tirare a canestro proprio perché l'interesse di ogni giocatore è volto alla realizzazione. Si darà agli alunni un' impostazione rudimentale del tiro inteso come movimento tecnico, utilizzabile in futuro dopo adeguata specializzazione.

#### Difesa

La difesa è presa in considerazione dopo aver sviluppato i principi fondamentali del gioco di attacco e dopo aver appreso e consolidato i principali elementi di tecnica individuale. Le motivazioni di questa scelta metodologica vanno ricercate nel fatto che nella fase di avviamento al gioco del minibasket il ruolo del difensore è eseguito in maniera abbastanza efficiente, anche in assenza delle tecniche specifiche. Per questo motivo, tra il ruolo di attaccante e quello di difensore, si creano sin dall'inizio delle diverse possibilità di azione.



# Progetto SCUOLA CAP: organizzazione 4/4



- **Strutture e Strumenti** Le attività si svolgeranno nelle palestre delle scuole e verranno utilizzati gli strumenti in dotazione. Il CAP è disponibile anche ad integrare attrezzi (palloni, birilli, etc..) al fine di offrire un servizio di livello elevato in linea con ciò che viene proposto ai bambini che seguono i corsi pomeridiani.
- **Organizzazione** 1h settimanale per la durata di un quadrimestre o dell'intero anno scolastico da concordare con gli insegnanti. E' previsto un eventuale momento finale alla presenza dei genitori e il rilascio di un attestato di partecipazione.
- **Valutazione** La valutazione finale sarà concordata con gli insegnanti e terrà conto del comportamento, dell'impegno, dell'attenzione e dei progressi riscontrati, in relazione alle capacità individuali di partenza.
- **Costi** Da concordarsi con la scuola in riferimento ai parametri adottati con gli esperti esterni.

# Contatti CAP

**Per informazioni contattare:**

**Presidente CAP**

Andrea de Vitis

Telefono 3313921819

Email [andrea.de.vitis@alice.it](mailto:andrea.de.vitis@alice.it)

**Sede CAP**

Email CAP [minibasketi@apl-cap.it](mailto:minibasketi@apl-cap.it)

Segreteria 039480379

**Responsabile tecnico**

Ruggero Cogliati

3389857632

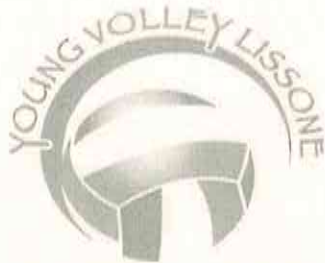
[ruggy\\_80@hotmail.com](mailto:ruggy_80@hotmail.com)

**Vice Presidente CAP**

Federico Karrer:

Telefono 3931113489

Email [federico.karrer@gmail.com](mailto:federico.karrer@gmail.com)



**YOUNG VOLLEY LISSONE**  
Via Solferino 53 Lissone (MB)  
tel 338\_9954994  
youngvolleylissone@libero.it

CITTA' DI LISSONE  
Ente ENTE ADD ADD  
Pr: (A) 2014/0034677 del 15/09/14  
P07 UFFICIO SPORT



Spett.le  
Comune di Lissone  
Ufficio Sport

Oggetto: Proposta progetto volley Scuole Elementari Lissone  
Ottobre/dicembre 2014 II circolo  
Febbraio/Aprile 2015 I circolo

Il Progetto Scuola nell'anno scolastico 2014/2015 avrà come obiettivo la diffusione del gioco della pallavolo come momento ludico e di aggregazione, dove i ragazzi potranno imparare non solo qualche nozione tecnica, ma soprattutto potranno sviluppare quelle capacità coordinative di base che sono l'elemento essenziale di ogni pratica sportiva.

#### **CARATTERISTICHE**

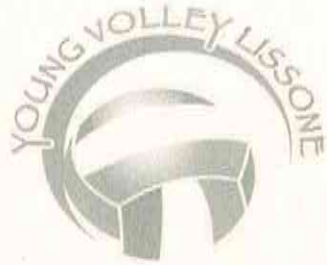
**Il progetto "Volley a scuola":**

- o È realizzato da operatori sportivi, rappresentanti lo YOUNG VOLLEY LISSONE;
- o È riservato agli alunni di tutte le classi I II III IV V elementare (1 ora alla settimana per ciascuna classe che intende aderire)
- o Svolge attività ludica-motoria in orario scolastico in strutture e spazi idonei, presenti presso gli edifici scolastici frequentati dagli alunni.

#### **FINALITA'**

**Il progetto "Scuola di Pallavolo" basa la sua azione formativa sul giocosport e si propone di:**

- o Prevenire la devianza minorile, favorendo l'inserimento, la socializzazione e l'integrazione dei bambini;
- o Favorire e potenziare le capacità ludiche, motorie ed espressive dei giovanissimi;
- o Favorire l'aumento del livello di autostima nei giovanissimi;



## IL NOSTRO PROGRAMMA SCOLASTICO:

L'obiettivo principale è quello di educare i ragazzi e le ragazze allo sport per arricchire il loro bagaglio motorio, per dare significato e concretezza alle loro capacità umane e tecniche considerando l'esperienza sportiva un coinvolgimento totale della persona.

Il progetto si propone la valorizzazione delle attività motorie nella scuola attraverso progetti di sviluppo mirati alla pratica di attività ludico-sportive finalizzate alla pallavolo come strumento di crescita personale e sociale dei bambini in età elementare.

La palestra non rappresenta solo il luogo dove i giovani possono sperimentare le proprie capacità coordinative e motorie ma diventa il luogo della socializzazione, del dialogo e del confronto tra i compagni nonché lo spazio dove favorire l'attenzione e il rispetto per le regole.

### TEMPI

#### Durata del progetto

- Ottobre/dicembre 2014 per un totale di 8 ore a classe
- Febbraio/Aprile 2015 per un totale di 8 ore a classe

#### Orario

- 1h alla settimana per ciascuna classe che intende aderire (fascia oraria libera)


Responsabile del progetto: Marilena Bonaventura allenatrice 1° grado secondo livello giovanile tel 338/9954994

Istruttrici: Personale laureato in scienze motorie/allieve allenatrici e atlete prima squadra Young Volley Lissone

### COSTI

1 € a bambino/a a lezione (importo orario 23 €/h) + IVA 22%

Distinti saluti.

  
Sig.ra Marilena Bonaventura  
D.S. Young Volley Lissone



## SICURA-MENTE ATLETICA

### Insegnamento delle regole stradali attraverso i passi dell'atletica

#### La scuola primaria

Un'educazione che intenda sviluppare la coscienza del proprio corpo come espressione della personalità e come mediatore relazionale, comunicativo e operativo, deve fare leva sulle attività motorie e di gioco sport fin dall'infanzia. Restituiamo spazi al gioco ed al movimento. Il movimento, al pari degli altri linguaggi, concorre al processo di maturazione dell'autonomia personale e si integra con gli obiettivi da perseguire per lo sviluppo più completo ed equilibrato della personalità.

Nel mondo dei bambini non ci sono distinzioni tra gioco ed apprendimento: il gioco è la forma con la quale essi fanno le loro scoperte ed imparano a conoscere il mondo.

La nostra didattica di base si basa dunque sul principio *gioco\_apprendimento* e viene applicata nel suo senso più completo.

#### Obiettivi

Finalità generale del progetto è contribuire, attraverso attività specifiche dell'atletica leggera e tramite l'educazione alla sicurezza stradale, al processo di formazione dei bambini, nella consapevolezza dell'esigenza di attivare fin dall'infanzia una conoscenza dei principi della sicurezza stradale, con particolare riguardo alle norme di comportamento degli utenti della strada, stimolando la curiosità per le principali regole ed interagendo con le dirette esperienze dei bambini.

#### Obiettivi specifici

##### - Orientamento nello spazio

- padronanza del proprio comportamento motorio
- conoscenza dell'ambiente strada
- promozione di atteggiamenti corretti e di comportamenti consapevoli a piedi, in bicicletta, in auto, sui mezzi pubblici...

- Prima interpretazione del linguaggio convenzionale della segnaletica stradale e rispetto di essa

- responsabilizzare il bambino nei confronti delle norme che regolano la vita sociale
- comprendere che educazione e gentilezza migliorano non solo la partecipazione al traffico, ma anche la sicurezza propria e degli altri
- sperimentare che la conoscenza e il rispetto delle norme e dei segnali è segno di intelligenza e di positività sociale
- sviluppare l'attenzione di vista e udito e la capacità di reagire con prontezza, con movimenti e manovre adeguate

SAPERÈ: è fondamentale la conoscenza, perché se si conosce la norma è possibile compiere delle scelte corrette

SAPER ESSERE: consapevolezza di ciò che si conosce e di quello che è necessario approfondire per "vivere la strada" in modo sicuro

SAPER FARE: sperimentare praticamente per far prendere consapevolezza del livello di preparazione raggiunto

#### Contenuti, strumenti, metodi

Attraverso giochi "personalizzati" sul tema della sicurezza stradale si cerca di spiegare come ci si deve comportare in città, sia camminando sia circolando in bici o pattini.

Per migliorare il rapporto con i ragazzi ed inserire l'elemento "gioco", saranno rielaborati giochi, personalizzandoli sui temi dell'educazione e sicurezza stradale.

I bambini saranno coinvolti con domande e richieste di riflessioni riguardanti il loro vissuto quotidiano e la loro interazione con l'ambiente circostante. Si porterà su un piano pratico, tramite l'aspetto ludico i seguenti argomenti:

- Principali norme di circolazione per il pedone e il ciclista
- I segnali stradali (verticali ed orizzontali) più comuni, le loro forme e i loro colori
- L'attraversamento pedonale
- Il funzionamento del semaforo

L'insegnamento dell'educazione stradale e delle sue regole coinvolgerà in modo costruttivo il bambino e lo stimolerà all'autodisciplina (cosa vuol dire rispettare le regole e invece cosa succede infrangendo le regole); tutto questo con giochi o percorsi mirati nell'apprendimento motorio dell'atletica leggera.

#### Costi

Tecnici e istruttori di atletica della società sportiva Atletica Team Brianza di Lissone sono disponibili a realizzare il progetto SICURA-MENTE ATLETICA per le classi 3°, 4° e 5°. Richiedono quale compenso per la prestazione l'importo orario lordo di € 18,75 soggetto a ritenuta d'acconto.

Il totale degli incontri sarà di 10 per classe, negli orari da concordare con le insegnanti.



## Guglielmi, Michela

---

**Da:** Carmelo La Greca <gabriel.2004@hotmail.it>  
**Inviato:** mercoledì 15 ottobre 2014 23.59  
**A:** Guglielmi, Michela  
**Cc:** Davide Parravicini; lele bonetti; Marco Gatti; Francesca Fossati; Chiara Fumagalli  
**Oggetto:** Re: progetti di promozione sportiva nelle scuole anno scolastico 2014 - 2015

Buongiorno, in riferimento alla Vostra richiesta "Progetti promozione sportiva anno scolastico 2014-2015", vi esponiamo i nostri obbiettivi:

La scuola a cui vorremmo coinvolgere la nostra arte marziale e la secondaria, mentre per il periodo di svolgimento chiediamo gennaio e febbraio 2015, in 4 giornate nella possibilità solo il mattino.

Per il numero di classi chiediamo, circa 20 ragazzini in 90 minuti a volta ( per noi prima, seconda, terza sono indifferente )

Per il costo, non chiediamo nulla dato che siamo una associazione senza scopo di lucro.

In attesa di un Vs gentile riscontro Vi porgiamo i ns saluti

Grazie e buon lavoro

From: [Guglielmi, Michela](#)

Sent: Wednesday, October 08, 2014 9:22 AM

To: [quizzetti.giovanni@alice.it](#) ; [Stefano Dubini](#) ; [lauraqalbusera@ascopromotion.org](#) ; [Carmelo natale.casagrande@tin.it](#) ; [info@scmobillissone.it](#) ; ['info@campagnolacalcio.it'](#) ; ['aclissone@fastwebnet.it'](#) ; [asdoazzurri@tiscali.it](#) ; [Cristina](#) ; [GAL \(Presidente\)](#) ; [Marisa Cagnola \(marisacagnola@gmail.com\)](#) ; [prolissoneginnastica@alice.it](#) ; [A.S.D. Ginnastica Lixio](#) ; [Associazione Pallacanestro Lissone](#) ; [Giorgio Villa](#) ; [ciccia carabelli](#) ; [Lissone Volley Team LVT](#) ; [youngvolleylissone@libero.it](#) ; [supermomo@libero.it](#) ; [rollermacherio@gmail.com](#) ; [salvioni.carlo@virgilio.it](#) ; ['maurizioskirun@hotmail.com'](#) ; [manto6@libero.it](#) ; [newskate.lissone@gmail.com](#) ; [Nicola Brivio](#) ; [ssdprolissone@gmail.com](#)

Subject: progetti di promozione sportiva nelle scuole anno scolastico 2014 - 2015

Buongiorno,

con la presente si invia in allegato comunicazione in merito ai progetti di promozione sportiva nelle scuole per l'anno scolastico 2014-2015.

A disposizione per eventuali ulteriori chiarimenti, si porgono cordiali saluti.

Michela Guglielmi  
Ufficio Sport  
039.7397227





Associazione Sportiva Dilettantistica

**A.S.Co. Promotion**



Carate Brianza, 14.10.2014

**OGGETTO: Progetti promozione sportiva anno scolastico 2014/2015**

L'Associazione Sportiva Dilettantistica **A.S.Co. Promotion** si propone di promuovere e sviluppare l'Arte marziale vietnamita **Vovinam Viet Vo Dao** sul territorio brianzolo.

Larga parte del programma tecnico e sportivo -nonché del nostro impegno di professionisti- è dedicata ai bambini e ai ragazzi, nella convinzione che un adeguato allenamento possa migliorare i più piccoli e i più giovani non solo come atleti, ma anche come persone.

Essere marzialisti significa infatti qualcosa in più che essere sportivi: essere marzialisti è trovare equilibrio, capire i propri limiti e sfruttare al meglio le proprie capacità -anche quelle nascoste-, è imparare a credere in se stessi e mettersi continuamente alla prova senza mai dimenticare il rispetto e la lealtà verso l'altro, compagno e amico.

Il significato del nostro saluto è infatti "*Mano d'acciaio su cuore di bontà*".

Il nostro progetto si rivolge sia alle scuole primarie che a quelle secondarie, dal momento che i nostri corsi coprono -in modo ovviamente distinto- una fascia d'età che va dai 5 ai 14 anni.

Proponiamo un laboratorio di 8 lezioni di un'ora a settimana per classe, senza porre alcun limite per il numero massimo di classi da coinvolgere; ci rendiamo altresì disponibili per qualsiasi periodo dell'anno scolastico 2014/2015, a discrezione e secondo le necessità delle diverse scuole.

Chiediamo infine un compenso orario di 20 €.

Cordiali saluti

Laura Galbusera



Alla cortese attenzione della sig.ra Michela Guglielmi – Ufficio Sport

**OGGETTO: Progetti promozione sportiva anno scolastico 2014-2015**

Con la presente l'associazione sportiva K.S.T. – LISSONE si rende disponibile ad una collaborazione per la promozione sportiva nell'anno scolastico 2014-2015.

Il KARATE TRADIZIONALE, come tutte le arti marziali, sviluppa le capacità del bambino e del ragazzo con una metodica ludica e naturale. Il karate tradizionale è un **allenamento fisico completo**, ogni parte del corpo viene allenata, viene mantenuta un'ottima elasticità e vengono incrementate le capacità coordinative. Alla pratica sportiva viene abbinata una **crescita** interiore, valori come la concentrazione, la forza di volontà e la capacità decisionale vengono abbinati al rispetto delle regole, al rispetto dei compagni di palestra e del Maestro. Il bambino più timido viene spinto ad esprimere la propria personalità mentre il bambino più "vivace" viene aiutato a canalizzare meglio la propria energia.

Le lezioni, che presentano sempre una riscaldamento (anche in forma ludica), una parte centrale di insegnamento delle tecniche e una parte finale di discussione, sono studiate per dare alle classi i primi rudimenti di questa millenaria arte stimolando il bambino nella scoperta di una cultura molto lontana dalla nostra.

A titolo esemplificativo diamo le seguenti informazioni:

- CLASSI: le classi a cui si rivolge il progetto sono le scuole primarie dagli 8 anni e tutto il ciclo delle scuole secondarie.
- ORE: per ogni classe sono previsti due incontri della durata di 1 ora per lezione.
- CLASSI DA COINVOLGERE: due numero massimo di classi della stessa età.
- PERIODO/DURATA: non abbiamo particolari esigenze in merito.
- COSTO ORARIO: nessuno costo orario o rimborso spese è previsto.

Responsabile del progetto:

MAESTRO ALESSANDRO GUIZZETTI

Cintura nera 5° DAN,

Diplomato I.S.E.F. – Osteopata

A disposizione per qualsiasi chiarimento, porgo cordiali saluti.

MAESTRO GIOVANNI GUIZZETTI

Cintura nera 6° DAN

348-2530214



# LISSONE VOLLEY TEAM

Via P. Cavallotti 15 - 20051 Lissone - IVB

P.I. 02814720963 - C.F. 94571760159

www.lissonevolleyteam.it - lissonevolleyteam@gmail.com

tel - fax 039-2782633 - segreteria 346-7259766

cod.iscrizione CONI 58930 - FIPAV 041010030 - PGS 4899

AL Sign. Sindaco Comune di Lissone  
Dott. CONCETTA MERON  
c.a Assessore allo sport  
c.a Dirigente settore Sport

Lissone 22 ottobre 2014

Oggetto: Progetti promozione sportiva anno scolastico 2014/2015

Con la presente proponiamo progetti, in collaborazione con Gruppo Azzurri di Lissone, rivolti alle classi delle scuole primarie del territorio di Lissone:

La ns offerta economica è specificata in costo orario di 16 € non soggetto ad I.V.A.

Il progetto è rivolto a classi come specificato

Classi di 1° - 2° - 3° della scuola primaria

Classi di 4° - 5° della scuola primaria

Previste ore per ogni classe

Classi 1/2/3 corsi psicomotricità di 14 ore ( x classe € 224 )

Classi 4/5 corsi di pallavolo di 12 ore ( x classe € 192 )

Numero massimo di classi da coinvolgere

I progetti sono rivolti ad un totale di 26 classi

I corsi avranno inizio dal gennaio 2015

Pagamento, con bonifico a presentazione fattura con specificato

°°Vs protocollo d'ordine e n° CIG.

°°Visto di conformità del Dirigente Scolastico dell'Istituto Scolastico

A disposizione per ogni chiarimento

inviando cordiali saluti

LISSONE VOLLEY TEAM

3. Gli elementi strategici fondamentali, attacco e difesa, si succedono incessantemente, ciò significa che il giocatore sta agendo in base ad una situazione e sia contemporaneamente preparato a rispondere all'eventualità di un cambiamento della stessa.
4. Il regolamento è strettamente relazionato e vincolato con gli sport istituzionalizzati.

□ **esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.**

Durante lo sviluppo di queste capacità si fanno utilizzare vari attrezzi al fine di consentire loro delle risposte diverse (pallone, palla di gommapiuma, pallone da mare, pallina da tennis, bastoni, cerchi, funicelle e ostacolini).

### ORGANIZZAZIONE DELLO SPAZIO

Sottolineando che tutta l'attività motoria del bambino comporta un orientamento spaziale, si classificano una serie di proposte operative:

- **attività per vicino-lontano**
- **attività per dentro-fuori**
- **attività per sopra-sotto**
- **attività per davanti-dietro**
- **attività per destra-sinistra**
- **attività multiple con cerchi, con palloni, altro materiale**

Il bambino passa dall'esperienza di un "vicino" e di un "lontano" in rapporto alla possibilità di toccare o meno un oggetto, alla valutazione intuitiva delle distanze e al loro confronto. Attraverso varie e graduate esperienze, sarà possibile far percepire al bambino il significato di vicino (oggetto che si può toccare senza muoversi) e lontano (oggetto che non si riesce a toccare senza muoversi).

<b>Attività ad impronta giocomotoria</b>
--

I contenuti della proposta saranno essenzialmente legati alle attività di gioco.

Nel proporre i giochi intendiamo rispettare la seguente sequenza legata all'evoluzione del bambino:

- d) giochi di organizzazione semplice
- e) giochi codificati
- f) giochi regolamentati

**Giochi di organizzazione semplice:** possiamo distinguere due sottogruppi così caratterizzati:

#### **Sottogruppo A**

1. Non vengono utilizzati palloni o altro materiale, per cui non vi è nessun elemento estraneo al gioco in sé.
2. Lo spazio non è definito e può essere cambiato con la massima facilità, non rappresentando quindi un problema per il bambino.
3. L'unica difficoltà offerta da tale spazio è quella di essere attraversato o di muoverci dentro.
4. I rapporti con i compagni si mantengono su di un livello di gioco gli uni con gli altri, cercando di smarcarsi da uno o vari giocatori, inseguirsi o anticiparsi.
5. Non vi è cooperazione in vista di una meta comune.

# "PALLAGIOCHIAMO"

## PROGETTO DI PSICOMOTRICITA' per le classi 1^ 2^ e 3^ della SCUOLA PRIMARIA

Il Lissone Volley Team e ASDO Azzurri con questo progetto centrato sul movimento e sul gioco intendono costruire una "palestra di esperienze" che consenta di perseguire le seguenti finalità :

- promuovere un'azione educativa e culturale della pratica motoria e sportiva perché diventi abitudine di vita;
- fornire ai bambini momenti di confronto con coetanei per favorire lo sviluppo di un corretto concetto di competizione, definendone l'importanza in un ambito educativo e limitandone, nello stesso tempo, le degenerazioni che purtroppo caratterizzano molte manifestazioni sportive a livello giovanile;
- lavorare insieme ed interagire per risolvere problemi comuni, muoversi nello spazio con gli altri e adattarsi alle reciproche abilità, in definitiva a collaborare;
- abituare a risolvere i conflitti attraverso attività di conoscenza, condivisione, collaborazione.
- riscoprire il valore educativo del gioco e dello sport nei loro aspetti, motorio, socializzante e comportamentale;

### Obiettivi di apprendimento

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, afferrare/lanciare).
- Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali ( contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche
- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri
- Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori
- Partecipare attivamente ai giochi sportivi e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

- Organizzandosi nello spazio in attacco
- Organizzandosi nello spazio in difesa
- Utilizzando le abilità acquisite
- Cercando soluzioni individuali alla situazione problematica  
(in difesa ed in attacco)
- Cercando soluzioni di squadra alla situazione problematica  
(in difesa ed in attacco)

CONOSCERE

- Lo spazio utilizzato per il gioco
- Il materiale occorrente
- Le regole del gioco

COMPORTARSI

- Con autocontrollo
- Riconoscendo i propri errori
- Nel rispetto delle regole
- Accettando la sconfitta
- Dando il giusto valore alla vittoria



## ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE

### PREREQUISITI

#### AFFERRARE

Manipolare diversi tipi di palloni.

- Afferrare con varie parti del corpo: con le mani, le braccia, con la testa, con un attrezzo, con il corpo (prensione).
- Afferrare nei modi più svariati oggetti diversi: a-da terra, ai piedi e ai polsi, da sotto il braccio, al petto, sotto le gambe, in uno spazio stabilito o delimitato, sopra il capo, in volo.
- Afferrare in situazioni insolite e mutevoli: su stimolazione visiva, uditiva, tattile, a ogni incontro con il compagno, nel minor tempo possibile, mentre la palla scende o sale, nel punto più alto, dopo uno o più rimbalzi.
- Afferrare variando le posizioni del proprio corpo: in piedi-seduto-prono-supino-arti inferiori piegati, rullando

#### LANCIARE

Lanciare in forma libera.

- Manipolare fino a padroneggiare l'attrezzo
- Lanciare da fermo o in movimento: in alto, in basso, avanti, indietro, a destra, a sinistra.
- Lanciare per raggiungere (vicino, lontano, su, a destra, a sinistra), per superare (al di là), per colpire (dentro, fuori, sopra, sotto).
- Lanciare in diverse direzioni in riferimento ad un determinato bersaglio (attrezzo, compagno, spazio)

---

# LISSONE VOLLEY TEAM

## AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO

### SCUOLA PRIMARIA

#### CLASSI 4<sup>^</sup> 5<sup>^</sup>

## *“CRESCO E IMPARO CON LA PALLAVOLO”*

### FINALITA'

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti
- Utilizza una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva
- Sperimenta in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa diverse gestualità tecniche
- Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico e extrascolastico
- Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).

Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *gioco-sport*

Sede in Lissone - Via Cavallotti n. 13- C.F. 02814720963 – Codice FIPAV 041010030

[www.lissonevolleyteam.it](http://www.lissonevolleyteam.it)

Mail : [lissonevolleyteam@gmail.com](mailto:lissonevolleyteam@gmail.com)

(DELIBERA PER FOTO)

---

acqua e fitness  
**Events**  
Accademia di Danza

Viale della Repubblica, 116 - 20035  
LISSONE (MI) tel / fax : 039 2454380  
e-mail: events@eventsweb.it  
P.I / C.F. : 03169380965

Con la presente, io sottoscritto/a \_\_\_\_\_ genitore di \_\_\_\_\_

autorizzo l'Associazione Sportiva EVENTS danza/acqua/fitness, dove il mio bimbo/a svolge il corso inerente al progetto "Il NUOTO nello Zaino", alla ripresa fotografica e/o video inerente all'attività sportiva svolta.

Si intende che tale materiale, dove appare mio figlio/a, sarà distribuito esclusivamente a genitori ed insegnanti dei bambini frequentanti LA SCUOLA \_\_\_\_\_ ed, eventualmente, esposto nella struttura dell'Associazione stessa.

Luogo e data \_\_\_\_\_ In fede \_\_\_\_\_

(firma del genitore o di chi ne fa le veci)

## ASSISTENZA:

Events, oltre all'insegnante in vasca e in palestra, metterà a disposizione delle assistenti per il cambio dei bimbi negli spogliatoi e a bordo vasca.

## ASPETTI CONTRATTUALI

### ASSICURAZIONE:

L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA EVENTS è assicurata per la responsabilità civile rischi diversi con:

ASSICURAZIONI CATTOLICA  
VIA MATTEOTTI 86, LISSONE

### QUOTE DI PARTECIPAZIONE PER ALUNNO: GRATUITA

### DOCUMENTAZIONE DA CONSEGNARE:

**modalità di prenotazione** - l'adesione al progetto avverrà tramite mail su carta intestata con l'elenco, completo di nome e cognome, di ogni bambino partecipante, autorizzazione all'uscita e delibera per le foto (nel sottostante allegato)

**Dichiarazione di attività ginnico-motoria** - la Scuola deve inviare la dichiarazione che attesta la partecipazione degli allievi ai corsi di nuoto in ora curricolare e che pertanto ai sensi del D.M. 28/0 2/83 gli stessi non necessitano dei controlli sanitari preventivi previsti per l'attività sportiva non agonistica.

**Informativa sulla Privacy** - la Scuola deve inviare, insieme alla prenotazione, la dichiarazione all'utilizzo dei dati degli alunni al fine del trattamento degli stessi.

### PER UN SERVIZIO MIGLIORE:

- qualche giorno prima dell'inizio del corso avere tutti i nomi dei bimbi partecipanti
- scrivere il nome del bimbo, in grande, sull'accappatoio e sullo zaino (consigliamo di scriverlo su scotch di carta e attaccarlo sul davanti)
- gli accappatoi sono preferibili con le tasche
- Consigliamo di portare una vostra sacca contenente: un cambio completo, una spazzola per capelli (si fa più in fretta ad asciugare i capelli)....questa sacca si può lasciare presso la nostra struttura

### INCONTRO CON I GENITORI PER PRESENTAZIONE PROGETTO "il NUOTO nello Zaino" CON VIDEO ESPLICATIVO DEL CORSO ACQUATICITA'

Ormai da tempo organizziamo una riunione con i genitori, presso la scuola stessa o la nostra struttura, dove, con l'ausilio di un simpatico video, rispondiamo a tutte le domande e preoccupazioni che di solito pongono mamme e papà. Presentano il progetto: la responsabile corsi e un'insegnante di acquaticità; tutto il materiale per la proiezione è a carico di Events.

Quest'incontro tranquillizza i genitori in quanto hanno modo di constatare il rapporto di stretta collaborazione tra l'Associazione sportiva Events e la scuola.

## CONTATTI

Rimanendo a completa disposizione per eventuali ulteriori chiarimenti si prega di contattare:



Viale della Repubblica, 116 - 20035  
LISSONE (MI) tel / fax : 039 2454380  
e-mail: events@eventsweb.it  
P.I / C.F. : 03169380965

Responsabile Organizzativo Scuole e Coordinatore Scuola Nuoto: LAURA NICOTRA

## ATTREZZATURA NECESSARIA:

- Calzine antiscivolo ASSOLUTAMENTE NO A CIABATTINE/SCARPETTE IN GOMMA
- accappatoio
- costume
- tuta e scarpe da ginnastica

il tutto contrassegnato da nome e cognome del bimbo

## TEMPERATURA DELL'ACQUA:

dai 30° ai 33°

## IDONEITA' IGIENICO SANITARIA:

L'impianto è controllato dagli enti preposti dell'ASL. Parallelamente la Direzione dell'impianto provvede a monitorare e controllare ogni parametro sensibile per la balneabilità dell'acqua costantemente e più volte durante l'arco della giornata secondo le normative vigenti previste. L'igiene è garantita ulteriormente anche dalla presenza costante del personale addetto. Tutti gli ambienti sono quotidianamente trattati con prodotti disinfettanti antimicotici, mentre il servizio di pulizia è garantito dal personale inserviente con particolare attenzione prima e dopo l'utilizzo della struttura da parte delle scuole.

La vasca è dotata di moderni sistemi di trattamento e filtrazione delle acque mentre il dosaggio dei prodotti chimici disinfettanti e il controllo dei parametri avviene costantemente nelle 24 ore attraverso apparecchiature automatiche a controllo elettronico.

L'intera struttura è ulteriormente controllata da un sistema informatizzato che ne rivela in tempo reale le anomalie e ne registra il corretto funzionamento sia del sistema di filtrazione e trattamento dell'acqua sia del sistema di filtrazione e trattamento dell'aria.

## ORARIO, FREQUENZA E NUMERO DELLE LEZIONI:

Le classi che aderiscono al Progetto Scuola "Il NUOTO nello Zaino" possono scegliere il periodo di frequenza:

- tra dicembre e maggio

### CICLO DI 3 LEZIONI

### COMPLETAMENTE GRATUITE

frequenza mono settimanale distribuite dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano come segue:

N.B. IN CASO DI GRUPPI NUMEROSI, LE CLASSI VERRANNO SUDDIVISE ALTERNANDOSI NEI LABORATORI I QUALI SARANNO TENUTI IN PARALLELO

orari "ufficiosi" da definire tenendo conto delle esigenze della classe

- ore 14.00 (ca.) verranno prelevati dalla vostra struttura
- ore 14.25 (ca.) inizia il corso in acqua - primi gruppi e laboratorio di GIOCOTEATRO - secondi gruppi
- ore 15.00 (ca.) termine del corso in acqua - primi gruppi e laboratorio di GIOCOTEATRO - secondi gruppi
- ore 15.10 (ca.) inizia il corso in acqua - secondi gruppi e laboratorio di GIOCOTEATRO - primi gruppi
- ore 15.45 (ca.) termine del corso in acqua - secondi gruppi e laboratorio di GIOCOTEATRO - primi gruppi
- ore 16.10 (ca.) verranno riaccompagnati a scuola

**MOLTO IMPORTANTE: I BIMBI SARANNO ACCOMPAGNATI DAI RESPONSABILI DEL NOSTRO "EVENTSPIEDIBUS"**

## RECUPERI:

L'Associazione metterà a disposizione un altro giorno e data qualora un'intera classe, per propria organizzazione di gite, giochi sportivi, feste patronali o altri impegni sopravvenuti, non potesse partecipare ad una lezione programmata.

## SERVIZI (alunni diversamente abili):

Qualora ci fossero bambini diversamente abili il coordinatore della nostra Associazione in collaborazione con l'istruttore di nuoto ed il vostro insegnante di sostegno e/o educatore, provvederà ad adottare misure ed accorgimenti per l'inserimento dei suddetti allievi. Inoltre questa attività "Il NUOTO nello Zaino" potrà rientrare nel programma P.E.I. (piano educativo individualizzato).

### Progetto: NEMO (SCUOLA MATERNA)

In un ambiente costruito a misura di bambino viene proposto un percorso ludico mirato al raggiungimento degli obiettivi propri dell'acquaticità. Il gioco rappresenta il dispositivo più potente per realizzare tale obiettivo, ed è proprio utilizzando questo innato comportamento dei bambini che vengono costruite e predisposte situazioni di apprendimento efficaci e durature. Il giocare con l'acqua e nell'acqua, tra storie sempre diverse inventate anche dai bambini stessi, permette loro di costruire un rapporto naturale con il mondo acquatico dove non verrà più visto come pericoloso il tuffarsi, l'immergere completamente sott'acqua il corpo e la testa, lo scivolare, il galleggiare e perché no..... anche nuotare.

La prima lezione, la più importante per costruire questo rapporto di fiducia tra i bimbi e l'acqua, viene dedicata alla scoperta: gli ambienti che li circondano dagli spogliatoi alla vasca, le persone che sono con loro dai maestri, veri compagni di gioco, agli altri bambini, tutti in un modo o nell'altro fanno parte di questo mondo che per loro è nuovo, colorato e.... avventuroso.

La durata totale della lezione è di 35 minuti

### Progetto: SHARK (SCUOLA ELEMENTARE)

Attività dedicata e ideata per i bambini del 1° ciclo delle scuole elementari, bambini che si trovano nella fase più particolare e forse critica del loro percorso scolastico: il passaggio dalla scuola dell'infanzia alla scuola primaria dove accanto al gioco inizia a delinearsi più concretamente l'impegno didattico e pedagogico e dove proprio tale caratteristica di transizione gioca un ruolo sensibile e non da sottovalutare.

Obiettivi del progetto oltre al raggiungimento delle finalità didattiche di tipo specifico come l'ambientamento, la capacità di galleggiamento e le prime forme di propulsione elementari in acqua, sono il perseguimento di importantissimi obiettivi formativi di carattere generale: quali l'autonomia, l'indipendenza, la capacità organizzativa, la socializzazione, la conoscenza delle prime norme di igiene e sicurezza in piscina.

Alla 1ª lezione del corso infatti verrà dedicato ampio spazio a tutti questi aspetti: tutto il gruppo verrà accolto da un nostro responsabile e coadiuvato da gli istruttori dedicherà la prima parte della lezione a gli aspetti organizzativi, alla conoscenza della struttura e dei suoi operatori, a quello che si può e si deve fare all'interno dei locali della struttura e a quello che non bisogna fare, alle prime e basilari norme di igiene per accedere alla piscina e per un suo corretto utilizzo.

Infine l'organizzazione del corso con la divisione dei bimbi in gruppi omogenei per abilità e capacità, il primo approccio con l'acqua finalizzati all'autostima, alla coscienza dei propri limiti e alla capacità di superamento delle difficoltà.

La durata totale della lezione è di 35 minuti

### Laboratorio di PSICOMOTRICITÀ "GIOCOTEATRO"

Il laboratorio "GIOCOTEATRO" è Riguarda le AREE AFFETTIVA, EMOTIVA/ESPRESSIVA, SOCIALE, SPAZIALE E COGNITIVA del bambino. La partecipazione ad una attività didattico-motoria determina per "GLI ATTORI DEI GIOCHI" (i bambini) la possibilità di confrontarsi con una serie di nuove esperienze basate sul gioco come viaggio lungo il quale il bambino si può manifestare, esprimere, scoprire.

La durata totale della lezione è di 35 minuti

### CARATTERISTICHE DELLA STRUTTURA:

- la vasca è grande 8 m. x 6 m. l'acqua è alta 1,20 m.
- l'ambiente intorno al bordo vasca non è dispersivo, non ci sono rumori, a richiesta Vs. ci sarà una musica adatta ai bambini.
- Nello spogliatoio ci sono a disposizione: box, fasciatoi, panche, phon e scaldabilberon.
- Le docce verranno effettuate direttamente in piscina (per facilitare la tanto temuta doccia ne utilizziamo una a "telefono"!)
- La palestra è grande 12 m x 8 m dotata di materiale didattico.

Tali spazi sono riservati esclusivamente a questi corsi

### PRESSO LA NOSTRA STRUTTURA TROVERETE:

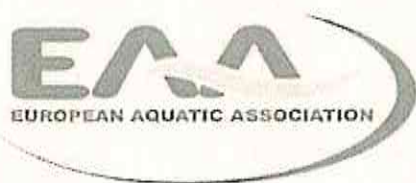
- salviettine umidificate
- fazzoletti di carta
- sacchetti di plastica, per riporre le cose bagnate al termine del corso
- detergente biodegradabile idoneo all'uscita dall'acqua

Nostro impegno è dimostrare come si possa realizzare l'apprendimento dei 4 stili del nuoto coniugandolo alla filosofia basata sulla gioia dei bambini di muoversi e sul piacere di partecipare, solo così siamo convinti si riuscirà a conseguire un apprendimento motorio più agevole, completo e duraturo delle tecniche sportive.

La psicomotricità a carattere espressivo invece si propone principalmente di offrire ai bambini una situazione spazio temporale molto definita in cui esprimere se stessi con l'opportunità di esternare ed elaborare emozioni e sentimenti legati alle tappe della crescita nei giochi senso motori e simbolici inventati e supportati dall'educatore nel loro evolversi. Altro elemento indispensabile, non solo per l'apprendimento sociale ma anche per lo sviluppo della personalità dei bambini, è il gruppo. Le nostre attività sono costruite non individualmente su di un singolo bambino, illusoria e sbagliata è l'idea che i bambini debbano lavorare uno ad uno. Ogni singolo bambino trova risposta alle proprie esigenze nell'ambito di un intervento didattico rivolto al gruppo, dove a ciascuno è richiesto di esprimere né più né meno che le proprie capacità nel rispetto dei tempi di maturazione e di apprendimento soggettivi.

## MODELLO DIDATTICO

### ABILITAZIONE ALL'INSEGNAMENTO DEL NUOTO CERTIFICATA DA LICENZA:



La nostra Scuola, INOLTRE, si avvale di un modello didattico certificato:

**IL GIOCOTEATRO...®**

### METODOLOGIA

L'esperienza maturata in molti anni di attività e l'apporto di tutti i collaboratori dell'ASSOCIAZIONE SPORTIVA EVENTS ci ha permesso di sviluppare un modello didattico sia per l'area motoria che quella psicologica/affettiva del bambino. Il nostro approccio di tipo "attivo" ci ha consentito di creare una metodologia che è il giusto compromesso tra il fine didattico e il piacere di partecipare:

**imparare, sperimentare, creare, giocare in acqua e con l'acqua**

**imparare, sperimentare, creare, giocare, tramite il laboratorio di GIOCOTEATRO, in palestra diventando**

- **Attore dei giochi con se stesso**
- **Attore dei giochi con gli altri attori**
- **Attore dei giochi con gli oggetti**

Grazie a questo possiamo inventare lezioni sempre diverse, nuove e stimolanti per i bambini, mai noiose ma incentrate sulla fantasia tipica dei piccoli allievi.

Tutto questo vi spiega il perché di veri e propri percorsi ludico-didattici sia in acqua che in palestra, passando da situazioni motorie semplici a sequenze più complesse ed articolate, che stimolano non solo l'apprendimento e l'affinamento di schemi motori di base, ma anche lo sviluppo di quelle capacità coordinative.

### LE NOSTRE ATTIVITA' IN PROGETTI

L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA EVENTS, all'interno dell'ampio progetto "il NUOTO nello Zaino" propone attività differenziate per le diverse fasce d'età e classi con questa modalità:

- |                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| 1. SCUOLA MATERNA (3-5 anni):      | Progetto NEMO  |
| 2. SCUOLA ELEMENTARE (classi 1-2): | Progetto SHARK |

Psicomotricità viene riconosciuta una grande utilità, sia per gli aspetti fisico-motori, che per il significato che esso riveste in relazione alla salva guardia personale. Il nostro PROGETTO oltre a connotarsi per tali valenze positive vuole assumere un significato educativo e formativo in piena sintonia con gli obiettivi della formazione della Scuola Primaria.

Le finalità educative in esso contenute possono essere definite in:

- **EDUCAZIONE ALL'ACQUA**
- **EDUCAZIONE ATTRAVERSO L'ACQUA**
- **EDUCAZIONE ATTRAVERSO IL LABORATORIO DI PSICOMOTRICITA' "GIOCOTEATRO"**

L'educazione all'acqua (sfera morfologico-funzionale della personalità) ha come obiettivo primario non tanto l'insegnamento rigoroso delle tecniche di nuoto (si tratta infatti di un lungo processo, irrealizzabile in poche lezioni) quanto una vera e propria opera di sensibilizzazione e di adattamento all'ambiente acquatico. Essa dovrebbe concretizzarsi in un buon ambientamento e nell'acquisizione di semplici abilità acquatiche, come il galleggiare, lo scivolare, lo spostarsi in acqua con tecniche rudimentali. L'affinamento di questi rudimenti sarà il compito di successive e più approfondite esperienze realizzate in seno ad attività didattiche più frequenti e prolungate nel tempo. Naturalmente attraverso questa esperienza verranno stimulate anche le capacità di apprendimento e di controllo motorio, quindi tutta la coordinazione.

L'educazione attraverso l'acqua (sfera cognitiva, affettiva e sociale della personalità) si pone finalità più generali. Il superamento della paura dell'acqua, la risoluzione dei problemi motori legati ad un nuovo ambiente così diverso da quello abituale terrestre, la conquista di nuovi equilibri, l'arricchimento della percezione, hanno infatti una influenza estremamente positiva sulle altre aree della personalità. L'ampliamento della stima di sé, della sicurezza, la padronanza del proprio corpo rappresentano infatti stabili acquisizioni, ben trasferibili agli altri campi.

L'educazione attraverso il laboratorio di psicomotricità (sfera cognitiva, affettiva, espressiva sociale della personalità). Nasce dalla consapevolezza del fatto che, fino all'età di 7-8 anni, il corpo è il nucleo dell'organizzazione psichica e sociale dell'individuo, la cui crescita armonica avviene attraverso il corpo in relazione a sé e al mondo. Per il bambino il gioco (senso motorio e simbolico) rappresenta la modalità privilegiata di espressione di sé. Egli può dunque mettere in scena (in gioco) le difficoltà, le paure, le insicurezze, la rabbia, l'aggressività, ma anche condividere momenti di piacere, di collaborazione e di condivisione con i compagni, che altrimenti troverebbero difficilmente un canale di espressione spontaneo. La pratica psicomotoria di tipo relazionale, rappresenta uno strumento educativo globale che favorisce lo sviluppo affettivo, relazionale e cognitivo del bambino attraverso l'espressività corporea. Si tratta dunque di uno strumento di prevenzione primaria del disagio, poiché può incidere sui fattori di rischio del disagio, e di prevenzione secondaria laddove intervenga sulle difficoltà dello sviluppo cognitivo, affettivo e relazionale del bambino. La psicomotricità rappresenta insomma un utile strumento di promozione alla salute, intesa quale processo costruttivo che attivi i bisogni e le risorse dei bambini.

2. **OBIETTIVI DIDATTICI:** si riferiscono in modo più diretto alle componenti motorie, strutturali e funzionali del bambino derivanti dalla pratica di un'attività motoria.

Per ciò che riguarda l'esperienza acquatica racchiude dei contenuti e quindi degli stimoli del tutto particolari, proprio per il fatto di costringere l'individuo a ricostruire il proprio "bagaglio motorio di base" in un elemento nuovo e sconosciuto: l'ACQUA. Per questo motivo risulta riduttivo pensare ad un corso di nuoto solo come procedura di acquisizione e di stabilizzazione delle tecniche delle varie nuotate (i 4 stili del nuoto); lo sviluppo di un corretto patrimonio tecnico (obiettivo comunque importante), è l'espressione finale più codificata di un lungo lavoro di adattamento progressivo all'acqua.

Per ciò che riguarda invece la parte legata al laboratorio di psicomotricità gli obiettivi mirano, pur tenendo presente gli aspetti emotivi, ad attuare attività per favorire l'acquisizione e lo sviluppo di capacità relative:

- allo schema corporeo e sensazioni corporee: tono muscolare, respiro, immobilità/azione
- al rapporto con la realtà: colori, forme, grandezze e ai concetti spaziali: sopra/sotto, davanti/dietro/, dentro/fuori, destra/sinistra
- ai concetti temporali: prima/dopo, sequenza ritmica
- al rapporto con gli altri.

Il processo attivato riguarda la conoscenza e la coscienza dell'atto, quindi il controllo e l'intenzionalità di perfezionamento dello stesso.

## **MEZZI**

Per i bambini abbiamo scelto il "GIOCO" e il "GRUPPO"

Il gioco rappresenta uno dei più potenti dispositivi per realizzare il processo di apprendimento, esso costituisce l'esperienza più ricca, impegnativa e decisiva attraverso la quale si accelera la maturazione e lo sviluppo psico-motorio. Il nostro intento consiste nell'utilizzare questo comportamento innato per predisporre situazioni di apprendimento efficaci.

Abbiamo così ripensato tutto il lavoro dell'insegnamento del nuoto a misura di bambino favorendo l'apprendimento attraverso il gioco. Vi è dunque da parte nostra una rivisitazione dell'insegnamento del nuoto tradizionale per favorire una più ampia formazione acquatica di base: gli esercizi stereotipati, meccanici e ripetitivi devono lasciare il posto a qualcosa di nuovo che comprenda le più diverse abilità, che susciti nei bambini il più alto grado di partecipazione e motivazione.





## EventsPiedibus



### PROGETTO GRATUITO "il NUOTOnelloZainO"

laboratori di nuoto e "GIOCOTEATRO" sviluppato in 3 incontri  
con servizio  
"dalla scuola alla piscina con EVENTSPIEDIBUS"

RIVOLTO ALLA SCUOLA MATERNA, ALLE CLASSI PRIME E SECONDE ELEMENTARI

#### FINALITA' DEL PROGETTO

Nella Scuola dell'Infanzia e Primaria l'effettiva pratica delle attività motorie è lasciata all'iniziativa progettuale e alla concretizzazione di ogni singolo plesso Scolastico e, in seno ad esso, di ciascun insegnante, per non parlare della volontà delle famiglie di portare i propri figli in piscina. L'organizzazione di un corso di nuoto assume in questo caso l'importanza di rappresentare non solo una valida possibilità di svolgere una attività motoria programmata nei suoi obiettivi, metodiche e mezzi, ma anche di avere una importante valenza sociale per le famiglie e di curricolo educativo e didattico per il bambino.

Il vantaggio di "il NUOTOnelloZainO", oltre alla gratuità sta nella formula di un progetto all inclusive che prevede:

- EVENTS PIEDIBUS, servizio di accompagnatore (di supporto alle insegnanti di riferimento) dalla struttura scolastica alla piscina e viceversa
- LABORATORIO DI NUOTO
- LABORATORIO DI PSICOMOTRICITA' "GIOCOTEATRO"

#### OBIETTIVI DEL PROGETTO

Gli obiettivi di questo PROGETTO si possono quindi distinguere in:

1. OBIETTIVI EDUCATIVI: riguardano le aree affettiva, emotiva, sociale e cognitiva del bambino. La frequenza di una attività didattico-motoria determina per l'alunno la possibilità di confrontarsi con una serie di nuove esperienze basate su una gamma di rapporti che si instaurano con regole comportamentali, ambienti, persone e risoluzione dei problemi. Da tutta questa quantità di "nuove esperienze" (comprese quelle motorie), il bambino riceve degli stimoli che lo obbligano ad arricchire la propria capacità di risolvere positivamente il rapporto con situazioni, persone e cose. Attraverso questo processo educativo il bambino si migliora e quindi cresce e sviluppa positivamente la sua affettività e la sua socialità. All'insegnamento del Nuoto e alla lezione di

**ABBIGLIAMENTO:**

Pantaloni della tuta e t – shirt

**ASSICURAZIONE:**

Ci si attiene alla copertura assicurativa già in essere della scuola

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE PER ALUNNO:**

**GRATUITA**

**PER UN SERVIZIO MIGLIORE E' PREFERIBILE QUALCHE GIORNO PRIMA DELL'INIZIO DEL LABORATORIO AVERE TUTTI I NOMI DEI BIMBI PARTECIPANTI**

**CONTATTI**

Rimanendo a completa disposizione per eventuali ulteriori chiarimenti si prega di contattare:



Viale della Repubblica, 116 - 20851  
LISSONE (MI) tel / fax : 039 2454380 opp.338 1031617  
e-mail: [events@eventsweb.it](mailto:events@eventsweb.it)  
P.I / C.F. : 03169380965

Responsabile organizzativo scuole e coordinatore: **LAURA NICOTRA**

3- smettere tutti insieme su impulso

suono partendo a bassissima voce, poi aumentando, poi ridiminuendo

in cerchio

in piedi

tenendosi con le braccia sulle spalle del compagno vicino

occhi chiusi

inizia chi vuole con suono leggero

deve diventare una musica ci si deve sentire

o **PALLONE SGONFIATO**

i ragazzini tutti a terra, sparsi, morbidi, come dei palloncini vengono gonfiati dall'insegnante, gonfiandosi ad ogni respiro si alzano, si gonfiano sempre più prendono spazio e volume fino a che vengono fatti scoppiare e crollano a terra

**\*N.B. I LABORATORI INDICATI NON SONO PENSATI IN MANIERA UNIVOCA MA VERRANNO CALIBRATI SULLA BASE DELLE ESIGENZE DEL GRUPPO CLASSE. GLI ESERCIZI PROPOSTI SONO RAGIONATI AL FINE DI SVILUPPARE LE CAPACITA' FISICHE ED ESPRESSIVE.**

**LE NOSTRE ATTIVITA' IN PROGETTI**

L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA EVENTS, all'interno dell'ampio progetto **"l'ArtEnelloZaino"** propone attività differenziate per le diverse fasce d'età e classi con questa modalità:

1.	SCUOLA MATERNA (3-5 anni):	Progetto A	Laboratorio di tre incontri da un'ora ciascuno
2.	SCUOLA ELEMENTARE (classi 1-2):	Progetto R	Laboratorio di tre incontri da un'ora e mezza ciascuno
3.	SCUOLA ELEMENTARE (classi 3 – 5)	Progetto T	Laboratorio di tre incontri da due ore ciascuno
4.	SCUOLA MEDIA	Progetto E	Laboratorio di tre incontri da due ore ciascuno

**RECUPERI:**

Se la Scuola per la propria organizzazione di gite, giochi sportivi, feste patronali o altri impegni sopravvenuti non potesse partecipare ad una lezione programmata, qualora sarà possibile, lo staff di EVENTS metterà a disposizione un altro giorno e data.

**SERVIZI (alunni diversamente abili):**

Qualora ci fossero allievi diversamente abili il coordinatore della nostra Associazione in collaborazione con "il conduttore dei giochi" ed il vostro insegnante di sostegno, provvederà ad adottare misure ed accorgimenti per l'inserimento dei suddetti.

Si intende chiaro che il fine è quello di valorizzare le modalità espressive/creative e consolidare ancora di più le dinamiche di integrazione dei ragazzi nel gruppo classe.

**SORVEGLIANZA DEGLI ALLIEVI:**

I "conduttori dei giochi" insieme al docente di riferimento accoglierà i ragazzi e ne avrà la responsabilità per tutta la durata dell'incontro.

- A. aprire lo spazio, sentirsi grandi sentimenti di potenza- autorità – felicità- ecc. prendere lo spazio anche muovendosi intorno al compagno
- B. guardarsi sempre negli occhi mai perdere il contatto degli occhi
- C. chiudere lo spazio – sentirsi piccoli – sentimenti di tristezza – fragilità' – timidezza ecc.
- D. a coppie per aiutarli fare dire la frase prima camminando tutti insieme poi quando l'hanno assimilata il gioco a coppie

HO FAME - HO COSI' TANTA FAME - CHE SOLO ALL'IDEA DI AVERE FAME STO MALE - E MI VIENE - ANCORA PIU' FAME

Fare alternare le coppie chi era grande diventa piccolo e il contrario

- o SPAVENTAPASSERI; camminare da spaventapasseri
- o L'ALTALENA: per rilassarsi
- A. Seduti a coppie
- B. Schiena contro schiena
- C. Allacciati con le braccia
- D. Dondolarsi sentendo l'altro
- E. In tutte le direzioni
- o GIOCO DEL CAPPELLO

In fila, un numero di 6 – 7 ragazzini

Invitarli a stare immobili e guardare fissi davanti a sé un punto immaginario

Mai guardare cosa avviene nell'improvvisazione

Guardare solo quando si è direttamente interpellati

Il primo non ha il cappello

Al via il primo butta giù il cappello del compagno e gli dice

"raccogli il cappello mettimelo in testa"

Via via lo eseguono tutti fino all'ultimo che sconsolato non sa a chi buttare giù il cappello

- o "BATTO" I BASTONI

In cerchio in piedi

Ognuno con un bastone uguale in mano

Molto concentrati

Silenzio assoluto

Il movimento deve partire da uno e gli altri "sentono" il movimento e lo fanno contemporaneamente

- 1- muoversi insieme all'unisono
- 2- muoversi sull'impulso di uno di loro

b - inserirli in un contesto parlato in modo da generare le associazioni del suono che si intende evocare (dando "colore" alle parole).

c - Parlare con registri che non sono i suoi (del bambino in questione) naturali.

Imitazione parodistica di voci di donna, di vecchi, della maestra, del papà, ecc.

## F. IMPROVVISAZIONI

Usando solo la frase del personaggio

Scegliere una situazione: (es. sala attesa dentista – medico, ecc.)

Circa 6 – 7 sedie disposte a semicerchio, parlarsi solo usando la frase

Entra chi vuole ed esce chi vuole

- **TI INSULTO IO!! solo usando nome di ortaggi o frutta o salumi o altro**

A coppie parlarsi normalmente la frase deve sempre finire con il nome di un frutto

Es:

come ti vedo bene pomodoro

Anche tu gorgonzola

Sto bene pisello

Io ho male alla pancia ma tu sembri un po' cipolla ecc.

- **I DUE POLI**

A. due sedie poste in luoghi estremi dello spazio che si ha a disposizione

B. una sedia è la cima di una montagna l'altra sedia la cima di un'altra, es. monte rosa monte bianco

C. due ragazzini in piedi sulle sedie

D. la situazione è drammatica si sono persi, nevicata, sta arrivando la notte, ecc.

E. invitarli a parlare scandendo le parole come in alta montagna e molto lentamente ma a voce alta

F. fare l'esercizio la prima volta con uno di loro, per sbloccarli dire mi scappa la pipì o la cacca e ho paura e piangere ecc.

G. duello con lo sguardo

H. due ragazzini si avvicinano e stando immobili si guardano negli occhi, cercando di fare cedere l'altro

I. camminare pensando di essere inseguiti da qualcuno

J. camminare pensando di inseguire qualcuno

K. botta e risposta cantato

L. a coppie parlarsi cantando

- **GRANDE – PICCOLO**

Mano a mano che i bambini si tendono e si rilassano, si sentiranno sempre più "vivi". In più, oltre al benessere causato dalla tecnica dell'esercizio, contemporaneamente i bambini si divertono e quindi il gioco è doppiamente liberatorio.

o MO TI DICO

frase da ripetere camminando in vari modi prima solo frase poi unita a gesto, farla poi dire dai ragazzi:

TAMARA

SUL LETTO STAVA

E CI RESTAVA

PIUTTOSTO

VOLENTIERI

o MO TI DICO 2

in piedi, disposti in cerchio, gambe leggermente piegate e piedi divaricati, dire il proprio nome ad un compagno guardandolo negli occhi pensando che il nome è una palla, stesso esercizio dicendo nome del compagno

dire proprio nome pensando ad una freccia, stesso esercizio dicendo nome del compagno

stesso esercizio tutti insieme prima con vocali

poi con consonanti

anteporre sempre alla i la h -hi per non fare male alle corde vocali

o MO TI DICO 3

Azione vocale sugli oggetti:

fare con la propria voce un buco in una parete

rovesciare una sedia

spegnere una candela

gettar giù un quadro dal muro

accarezzare

spingere

incartare un oggetto,

spazzare il pavimento,

usare la voce come accetta, mano, martello, forbici, ecc.

o IMMAGINO I SUONI

a - Emissione suoni insoliti:

L'acqua che scorre, il cinguettio degli uccelli, il rombo di un motore, il fischio di una locomotiva, ecc.  
Per prima cosa imitare questi suoni, in un secondo momento

a - respirazione superiore o pettorale, abituale in Europa, specie fra le donne.

b - respirazione inferiore o addominale. L'addome si gonfia d'aria senza che il petto venga per niente utilizzato. Questa forma di respirazione è quella che di solito si insegna nelle scuole teatrali.

c- respirazione completa ( pettorale - addominale); prevale la fase addominale.

Questa è la più igienica e la più funzionale; la si ritrova nei bambini e negli animali.

Non bisogna esagerare con gli esercizi respiratori. La respirazione è un processo organico e spontaneo e gli esercizi non hanno come fine di sottoporla ad un controllo, ma di conservarne la spontaneità. Per questo è bene accoppiare gli esercizi respiratori con quelli vocali. Gli attori e a maggior ragione i bambini devono tendere sempre verso reazioni sonore spontanee piuttosto che verso reazioni controllate e accademiche (come spesso avrete notato nelle recite scolastiche)

I seguenti esercizi possono servire allo scopo:

o SUONI:

- A. Emettere ogni genere di suoni inarticolati nelle più varie intonazioni raggiungibili dal bambino.
- B. E' come se aprisse la gabbia che imprigionava, in forma latente, la sua flora e la sua fauna.
- C. (Sono sorprendenti i risultati di questo esercizio sia per l'ampiezza di diapason che viene raggiunta sia per la sincerità con cui vengono svolti.
- D. Per farli eseguire in modo corretto bisogna fare appello a tutta la propria immaginazione di animatrici, in modo che siano spontanei e che il bambino pensi il meno possibile.
- E. Inginocchiati sul pavimento con le mani giunte mollemente dietro la schiena e on la fronte ben appoggiata a terra. Completamente rilassati.
- F. Chiudete gli occhi ed ispirate lentamente mentre portate il corpo in posizione verticale fino a sedervi sui talloni.
- G. Partite dal fondo della schiena dorsale in su in modo che la testa sia l'ultima a sollevarsi.
- H. Mentre sollevate la testa cominciate ad espirare emettendo un lungo "oh".
- I. Poi ritornate nella posizione di partenza abbassando nuovamente la fronte sulla pavimento.
- J. Mentre eseguite questo movimento lasciate che il suono "oh" si trasformi, tenendo la bocca chiusa, in un "mm"

**Si deve ripetere 10 volte senza interrompere il ritmo.**

o SCHIAFFI ...LEGGERI

- A. I bambini sono seduti, a gambe incrociate sul pavimento
- B. prima schiaffeggiarsi le guance, poi con una mano colpirsi leggermente sulla testa e con l'altra sulla fronte.
- C. Dopo un po' li si invita a smettere e a serrare le mascelle, e a stringere fortemente gli occhi, le labbra, le mani. (come quando ci scappa la cacca e non viene, ecc.)
- D. Rilassatevi aprendo le mani, gli occhi, e spalancando la bocca e tirando fuori la lingua. (fare le boccacce)

**Questa successione deve essere fatta fare per un po' di volte.**

### C. IL CORPO NELLA COPPIA E NEL GRUPPO

#### o GIOCHI SULLA FIDUCIA E SULLO SPAZIO

a) Lasciarsi condurre dal compagno per lo spazio tenendo gli occhi chiusi. Fare caso alla "sensazione" che si avverte, come di spostamento di aria, laddove ci avviciniamo ad uno ostacolo, o sfioriamo un'altra coppia o la parte di un muro

b) Come il punto a, facendo variare, la velocità della camminata, fino ad arrivare ad una quasi corsa.

c) Lo stesso esercizio dei punti a e b, ma chiedendo alle coppie di essere uno il gatto e l'altro la volpe, cioè il bambino che cammina ad occhi chiusi è il gatto, la volpe sarà il bambino che camminerà saltellare come la volpe zoppa.

Alternare velocità di corsa e rallentatore

#### o LO SPECCHIO

#### o (MIMO) AZIONI DEL MATTINO, DA QUANDO CI SI SVEGLIA:

stirarsi, alzarsi, togliersi pigiama, canottiera, ecc.

aprire rubinetto o doccia

acqua calda fredda ah scotta... acqua fredda

bagnarsi

prendere sapone

insaponarsi

posare sapone

capelli

chiudere acqua

asciugarsi

vestirsi

pettinarsi

deodorante dopo essersi annusati ascelle

vestirsi

**Le azioni devono essere fatte lentamente e in modo preciso, gesti amplificati e puliti**

o I SONNAMBULI – camminare ad occhi chiusi come sonnambuli

o ROBOT

### D. ESERCIZI PLASTICI

o LA CANDELA CHE COLA – occhi chiusi, ci si scioglie partendo dalla testa lentissimamente

o ALBERI NEL BOSCO - piedi leggermente divaricati (larghezza bacino, gambe flesse, ricercare un equilibrio) i piedi non devono mai muoversi, sono radici

varianti:

o GLI ALBERI HANNO UN NOME E SI PARLANO TRA DI LORO: può essere presente uno scoiattolo o altro animale o chi volete voi che gira tra gli alberi.

### F. ESERCIZI PER LA CREATIVITA' E L'IMPROVVISAZIONE

L'osservazione empirica ci indica tre tipi di voce:



- o FACCIA DA SCHIAFFI - La consegna data per questi esercizi facciali é :

### **"facciamo i pagliacci"**

Prima di cominciare, stare in piedi, con il collo e la spina dorsale eretti e il viso rilasciato.

- a) stringere le labbra facendo al bocca piccola, poi stenderle in una larga smorfia
- b) combinare questi movimenti come per masticare
- c) muovere in tutti i sensi la lingua all'interno della bocca per toccare tutti punti.
- d) tirare fuori la lingua e cercare di toccare il mento
- e) spingere la lingua in su cercando di toccare il naso
- f) stendere le sopracciglia e spingerle prima verso l'alto e poi, aggrottandole, verso il basso
- g) Ora contorcere il viso e tirate la pelle
- h) mettere le mani sul viso e muovere la pelle sulla struttura ossea.
- i) massaggiare la cute nello stesso modo

### **B. ESERCIZI PER LA RICERCA E LA CREATIVITÀ DI OGNUNO**

- o VOLO

- A. Accovacciarsi sui talloni in una posizione arrotondata,
- B. saltellare e dondolarsi come un uccello pronto a spiccare il volo.
- C. Aiutarsi con le mani che fungono da ali.

### **"Siamo delle aquile, belle, imponenti, con delle ali larghissime, stiamo per volare, ecc"**

- A. Sempre saltellando, sollevarsi in posizione eretta, mentre le mani sbattono come ali in uno sforzo per sollevare il corpo. **ecco, ora stiamo per farcela, ecco , così, ancora..."**
- B. Spiccare il volo con una successione di movimenti in avanti, qualcosa di simile al nuoto..
- C. Mentre il corpo realizza questi movimenti notatori, appoggiarsi a terra solo su di un punto ( per esempio la punta del piede). Eseguire veloci salti in avanti, tenendosi sulla punta di un piede.
- D. **Ecco, ora stiamo volando, sentiamoci aquile, passerotti, falchi, tutti gli uccelli che preferite e state volando, è bellissimo, provate a ricordare se avete mai sognato di volare, provate a ritrovare quella sensazione bellissima, di leggerezza..."**
- E. Atterrare come un uccello.
- F. accoppiare questi esercizi con altri basati su cadute, capriole, salti, ecc. Si deve mirare a raggiungere la capacità di un lungo volo salto che comici come lo spiccare il volo e finisca come il toccare terra di un uccello.
- G. **Adesso via, atterriamo facendo la capriola sul materasso, ecco, siamo di nuovo nel nido!"**

## A. ESERCIZI PER LA GESTUALITA'

### 1 - ESERCIZI PER RISCALDARSI E RILASSARSI (corpo e voce)

- VOLO - Correre sulle punte dei piedi. Il corpo deve avvertire una sensazione di fluidità, volo mancanza di peso. L'impulso alla corsa viene dalle spalle.
- SCIMMIE - Camminare con le ginocchia leggermente piegate, le mani toccano i margini laterali dei piedi, bocca rilasciata e aperta, parlandosi con nome o frase, ecc, ma sempre come gorilla.
- CAMMINATE - camminata normale, sguardo in avanti, attenzione allo spazio, usarlo sempre tutto, non scontrarsi mai - camminata da ubriachi, come giganti, come persone grasse, persona allegra che saltella, giganti, persona triste, angosciata, impaurita, ecc. come persone piccole, all'indietro, ecc. - camminata poggiando prima il calcagno e poi la punta del piede - camminare all'incontrario poggiando prima la punta del piede e poi il calcagno - camminata con Stop ogni volta che la musica cessa fermarsi di botto - Camminare con la tensione neuro-muscolare ma prefiggendosi di interpretare di volta in volta il modo di camminare di un dato personaggio. (Ad esempio : un vecchio, uno zoppo, un cieco, la maestra, un poliziotto, ecc.)
- CAMMINATA A SENSAZIONI: sulle uova, sulla sabbia, sulla neve, nell'acqua, sui chiodi, sul ghiaccio, sul fuoco, sulla colla, sul fango, ecc.
- PRESENTARSI uno di fronte all'altro dicendo solo: es. "piacere giovanni" rimanere a guardarsi negli occhi finché la musica non riprende.

Varianti:

- PRESENTARSI: balbettando, cantando, sussurrando, singhiozzando, urlando, solo movendo la bocca, ecc. Parlarsi mentre ci si presenta
- INVENTARE frase del personaggio, anche demenziale, presentarsi con nome del personaggio

### 2 - ESERCIZI PER SCIOGLIERE I MUSCOLI, IL SISTEMA NERVOSO E SNODARE LA COLONNA VERTEBRALE

- THE CATS - Questo esercizio è fondato sull'osservazione di un gatto che si sveglia e si stira: la consegna data è di pensare ad un gatto, poi faccio con loro il gioco - esercizio, illustrandolo nel momento in cui lo svolgiamo.
- M'HAPRESOUNTIK – esercizio per sciogliere le spalle. Prima alzare le spalle fino alle orecchie e poi farle cadere. Alzatele e abbassatele due volte ancora Poi iniziando con la spalla sinistra fate un movimento circolare, portandola avanti, alzandola e portandola indietro. spingetela in fuori e rilassatevi. Fate lo stesso movimento con la spalla destra e ripetetelo 3 volte alternando la spalla. faremo parlare le nostre spalle, le faremo giocare e vivere come se fossero un animaletto appoggiato al nostro corpo, fare lo stesso movimento facendo muovere circolarmente entrambe le spalle. Le nostre spalle ci vogliono lasciare, vogliono andare in vacanza, al mare e cercano di fuggire, ecc. Ora stendete il braccio destro diagonalmente in avanti. poi lasciatelo cadere lasciando che la forza d'inerzia lo faccia scorrere accanto a voi e roteare all'indietro. Continuate a tenere fermo il resto del corpo. Aumentate il movimento d'oscillazione in modo da muovere molto rapidamente il braccio. la mano comincerà ad avvertire un certo formicolio. Rilassate il braccio destro e ripetete l'esercizio col braccio sinistro.

**"Adesso il nostro corpo è diventato un grande orologio a pendolo, il pendolo è il nostro braccio destro, sta rintoccando l'una, ecc."**

Posizione eretta, gambe riunite e dritte. Flettere il tronco verso terra fino a toccare la testa sulle ginocchia.

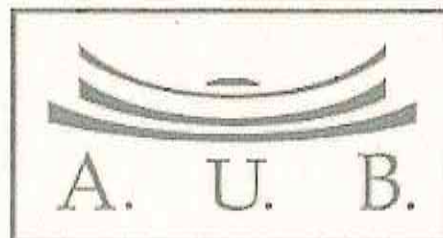
**"Siamo dei portieri di un albergo, entra tantissima gente e noi dobbiamo fare l'inchino a tutti, in modo perfetto, professionale, ecc."**

## MODELLO DIDATTICO

La nostra Scuola si avvale di **modelli didattici certificati**:

*IL GIOCOTEATRO...®*

**Danzateatro/Ingioco™**



### METODOLOGIA

L'esperienza maturata in molti anni di attività e l'apporto di tutti i collaboratori dello staff di EVENTS ci ha permesso di sviluppare un modello didattico che abbraccia e stimola non solo l'area motoria ma anche quella psicologica, espressiva e affettiva del partecipante.

Il nostro approccio di tipo "attivo" ci ha permesso di creare una metodologia che è il giusto compromesso tra il fine didattico e il piacere di partecipare. Grazie a questo possiamo inventare lezioni sempre diverse, nuove e stimolanti, mai noiose ma incentrate sulla fantasia tipica degli allievi.

Con un pizzico di presunzione abbiamo fatta nostra questa massima:

*"Bisogna lasciare libero spazio alla ricerca, alla fantasia, all'iniziativa dei bambini perché è proprio in questo modo, con una partecipazione attiva, sperimentando più situazioni e affrontando concretamente i problemi che da queste scaturiscono, che i bambini imparano"*

R. Catteau

### SOLO ALCUNI DEGLI ESERCIZI DI AVVIAMENTO PROPOSTI

All'inizio del laboratorio, prima di iniziare la "prima seduta" queste le uniche consegne:

**"Noi adesso andremo a giocare. Siete liberi di "fare...", dovrete solo rispettare 2 importantissime regole.**

**"Non parlate mentre fate gli esercizi.**

**"Nel corso degli esercizi nello spazio, non dovete mai scontrarvi con gli altri, dovete comportarvi come se foste soli, ma, attenzione, nello stesso momento percepirli, avvertirli, sentendo con il corpo la loro presenza. E' un gioco!"**

Naturalmente queste regole valgono per quegli esercizi in cui non si deve parlare o per quelli in cui si deve muovere da soli nello spazio.

Gli obiettivi degli esercizi sono:

- Stimolare un processo di auto-penetrazione che si spinga fino al subconscio, incanalando tuttavia questo stimolo per il conseguimento della reazione voluta.
- Essere in grado di esprimere distintamente questo processo, disciplinarlo e convertirlo in segni.
- Eliminare dal processo creativo le resistenze e gli ostacoli derivanti dal proprio organismo, sia dal punto fisico che da quello psichico (poiché le due parti formino un'entità inscindibile).

- Dare importanza alla mobilità fine (molto sottovalutata) ES. DEI GIOCHI: SCAMBIO DEI NOMI ATTRAVERSO LE DITA – "SUONO" IL MIO COMPAGNO DI GIOCHI

#### conoscenza degli elementi della Motion:

- Spazio SPAZIO PERSONALE (CHE CIRCONDA IL CORPO) SPAZIO AMBIENTE (CON IL QUALE IL CORPO INTERAGISCE)
- Tempo VELOCITA' DI ESECUZIONE DEL MOVIMENTO (TEMPO COME DURATA)
- Dimensione LO SCORRERE DEL TEMPO (PASSATO PRESENTE FUTURO)
- Forma E' IL RISULTATO DELLA DINAMICA DEL MOVIMENTO

#### conoscenza del ritmo

- Ritmo COME PRINCIPIO MUSICALE
- Ritmo COME PRINCIPIO CORPOREO

#### relazioni:

- Attore dei giochi con se stesso
- Attore dei giochi con gli altri attori
- Attore dei giochi con il pubblico
- Attore dei giochi con gli oggetti

N.B. il buon esito dei giochi, delle esperienze, dei passaggi, delle creazioni.....e infine delle rappresentazioni dipendono dal giusto equilibrio delle quattro relazioni: NESSUNA DI LORO DEVE PREVALERE SULLE ALTRE!

#### improvvisazione/composizione:

- LA PRATICA DELL'IMPROVVISAZIONE E' UNO DEGLI ELEMENTI FONDANTI DELLA PEDAGOGIA TEATRALE. E' ELEMENTO ESSENZIALE PER STIMOLARE IL PASSAGGIO DALL'IMMAGINAZIONE ALLA CREATIVITA' ATTRAVERSO LA PROPOSTA DI TEMI AI QUALI GLI ATTORI DEI GIOCHI DOVRANNO SEMPLICEMENTE "LASCIARSI ANDARE" SENZA TROPPO PENSARE.

Attraverso questo PROCESSO EDUCATIVO il ragazzo si migliora e quindi cresce e sviluppa positivamente la sua affettività e la sua socialità.

#### 2. OBIETTIVI DIDATTICI:

si riferiscono in modo più diretto alle componenti emotive, strutturali e funzionali del ragazzo derivanti dalla pratica di un'attività ludico/espressivo. L'esperienza teatrale racchiude dei contenuti e quindi degli stimoli del tutto particolari, proprio per il fatto di costringere l'individuo a ricostruire il proprio "bagaglio emozionale di base" in uno spazio nuovo e sconosciuto: IL TEATRO e LA DANZA

Il percorso è stato pensato per:

- Scuola materna (dell'infanzia)
- Scuola elementare (primaria)
- Scuola secondaria di I grado

Con obiettivi su misura, sempre calibrati sulla base delle richieste del gruppo e concordati con l'insegnante della classe.

#### MEZZI

Per i ragazzi abbiamo scelto il "GIOCO" e il "GRUPPO"

Il GIOCO rappresenta uno dei più potenti dispositivi per realizzare il processo di apprendimento, esso costituisce l'esperienza più ricca, impegnativa e decisiva attraverso la quale si accelera la maturazione e lo sviluppo psico-motorio. Indispensabile non solo per l'apprendimento sociale ma anche per lo sviluppo della personalità dei ragazzi è il GRUPPO. Ogni singolo trova risposta alle proprie esigenze nell'ambito di un intervento didattico rivolto al gruppo, dove a ciascuno è richiesto di esprimere né più né meno che le proprie capacità nel rispetto dei tempi di maturazione e di apprendimento soggettivi.



## PROGETTO GRATUITO

### "l'ArtenelloZainO"

## LABORATORIO DI DANZA e GIOCOTEATRO sviluppato in 3 incontri

#### RIVOLTO ALLA SCUOLE:

Scuola materna (dell'infanzia)  
Scuola elementare (primaria)  
Scuola secondaria di I grado

#### FINALITA' DEL PROGETTO

Nella Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria, l'effettiva pratica delle attività motorie è lasciata all'iniziativa progettuale e alla concretizzazione di ogni singolo plesso Scolastico e, in seno ad esso, di ciascun insegnante, per non parlare della volontà delle famiglie di far partecipare i propri figli a corsi di teatro e danza. L'organizzazione di tali corsi assumono, in questo caso, l'importanza di rappresentare non solo una valida possibilità di svolgere una attività motoria programmata nei suoi obiettivi, metodiche e mezzi, ma anche di avere una importante valenza sociale per le famiglie e di curriculum educativo e didattico per l'allievo.

Il vantaggio di "l'ArtEnelloZainO", oltre alla gratuità sta nella formula di un progetto all inclusive che prevede:

- LABORATORIO DI DANZA
- LABORATORIO DI PSICOMOTRICITA' "GIOCOTEATRO"

#### OBIETTIVI DEL PROGETTO

Gli obiettivi di questo progetto si possono quindi distinguere in:

##### 1. OBIETTIVI EDUCATIVI:

riguardano le aree AFFETTIVA, EMOTIVA/ESPRESSIVA, SPAZIALE e COGNITIVA del ragazzo. La partecipazione ad una attività didattico-motoria determina per "GLI ATTORI DEI GIOCHI" la possibilità di confrontarsi con una serie di nuove esperienze basate su una gamma di rapporti che si instaurano con regole comportamentali, ambienti, persone e risoluzione dei problemi attraverso una didattica finalizzata a

##### conoscenza del corpo:

- **Segmentazione ES. DEI GIOCHI: SONO UN BURATTINO - MUOVO UN BURATTINO** (che è comunque un attore dei giochi)
- **Spostare il focus al di fuori dell'asse corporeo ES. DEI GIOCHI: SONO UN EQUILIBRISTA - SONO UN TRAMPOLIERS - HO TRA LE BRACCIA UN MIO COMPAGNO DI GIOCHI - DEVO SOSTENERE UN MIO COMPAGNO DI GIOCHI**
- **Utilizzare le articolazioni per interagire con la forza di gravità ES. DEI GIOCHI: REAZIONE A CATENA - IO E I MIEI COMPAGNI DI GIOCHI CREIAMO UN MECCANISMO CON LE NOSTRE ARTICOLAZIONI - SIAMO INGRANAGGI DI UN MECCANISMO**

‡ **CONTENUTI:** il progetto si divide in 5 unità didattiche:

1. cadere
2. spingere e tirare
3. immobilizzare
4. proiettare
5. lotta in piedi

L'obiettivo è lo sviluppo delle capacità coordinative di equilibrio, orientamento, reazione e apprendimento motorio e le capacità condizionali specifiche per il raggiungimento degli obiettivi dell'unità didattica.

Per le classi prima, seconda e terza elementare verrà proposta un'attività motoria di base improntata al judo. Per le classi quarta, quinta elementare e medie l'attività motoria di base sarà più finalizzata alla pratica del judo con l'inserimento delle regole specifiche dello sport.

‡ **COSTI PROGETTO:** il costo del progetto 18,00 € IVA COMPRESA all'ora a seconda del numero di classi. La proposta è un pacchetto di 10 lezioni per classe.

‡ **INSEGNANTE:** Le lezioni saranno tenute da Davide Malvisini dott. In Scienze motorie, Sport e Salute con la votazione di 110/110 e lode.

Cintura nera 1° dan e Aspirante allenatore FIJILKAM

Recapito: cellulare: 3298960521

e-mail: [Malvi19@hotmail.it](mailto:Malvi19@hotmail.it)

indirizzo: via Pasubio 39 Lissone

### Presentazione teorica del progetto:

Obiettivo del progetto è di integrare il judo nell'attività didattica ordinaria della scuola primaria. La finalità principale è di tipo educativo. Per educazione motoria si intende educare attraverso il movimento, non è quindi il semplice apprendimento di abilità sportive specifiche, ma lo sviluppo delle capacità intellettuali e sociali essenziali nella crescita personale del bambino. Il judo come arte marziale è storicamente e naturalmente indirizzato all'insegnamento del vivere insieme e del rispetto reciproco. L'applicazione delle tecniche specifiche inoltre, rappresenta un forte stimolo di sviluppo psicofisico associato alla ricerca del controllo del corpo e dell'incolumità propria e del compagno. Il contatto fisico, elemento presente in modo preponderante in questo periodo della vita del bambino, è posto in un contesto regolamentato e protetto, nel quale ogni alunno impara il rispetto delle regole, dei compagni e la collaborazione.

### STRUTTURA

- ± **PARTECIPANTI:** il progetto è valido per tutte le classi elementari
- ± **DURATA:** Il progetto ha la durata di 10 lezioni della durata di 1 ora ciascuna.
- ± **LUOGO:** Palestra
- ± **MEZZI, STRUMENTI, ATTREZZI:** tatami o materassini.
- ± **VERIFICA E VALUTAZIONE:** la valutazione viene fatta dall' insegnate titolare della scuola.
- ± **METODO:** gli obiettivi del corso verranno perseguiti attraverso l'utilizzo di giochi globali ed analitici, e con la metodica del problem solving.



# JUDO

**Progetto:**

*Judo come attività didattica integrativa*

JUDO CLUB LISSONE

*Daide Malvisini*

*Daide Malvisini*



**ELISA FUMAGALLI**  
Lissone (MI) via M. Buonarroti, 119  
Tel. cellulare 340-2473326  
e.mail : [ely.fumagalli@libero.it](mailto:ely.fumagalli@libero.it)



**DATI PERSONALI:** Nata Carate Brianza (MI) il 24.02.1971  
Stato civile: coniugata  
Cf: FMGLSE71B64B729L

#### FORMAZIONE:

- **Maturità magistrale** presso l'Istituto Magistrale Statale C. Porta Monza. 1985/1989
- **Diploma Riflessologia plantare** presso Riflessologia&Futuro Sovico. 1998/2001
- **Diploma istruttore in ginnastica dolce** presso la Federazione Italiana Fitness – Centro Studi la La Torre di Ravenna.
- **Diploma professionale operatrice Shiatzu**, presso Centro Studi e Ricerche Shen dao Shitzu – Monza (2001-2004)
- **Diploma insegnante yoga:** presso Istituti Superiori Federazione Insegnanti Yoga. (2008/1012) Milano
- **Diploma di specializzazione yoga per crescere** presso l'Associazione Italiana pedagogia Yoga Milano/Brescia.

#### INOLTRE

**Corso psicomotricità** tenuto dal Prof. Morini presso l'Associazione Stefania di Lissone  
**Corso di Move-In** (movimento integratore) tenuto dal fondatore del metodo Jil Nijjari.  
Attestato di partecipazione al corso **"Educare attraverso il movimento"** organizzato dall'agenzia di formazione La Scuola (filiale di Milano)  
**Corso "Ritmo è"** vivere il ritmo nel corpo col corpo e la voce, attraverso le teorie di Laban e Bartenieff – Scuola di Danza e Movimento – Luino (VA), organizzato dall'Associazione Italiana Jaques- Dalcroze.  
Partecipazione al **seminario YOGA EDUCATIONAL** organizzato dall'associazione Sarvayoga tenuto a Fiascherino di Lerici con la partecipazione del professor Frabboni e del Dr. Isvhara Basaravaddhi.  
Attestato di partecipazione al **seminario teorico e pratico ispirato alla Comunicazione non violenta** organizzato dal Centro Esserci a Milano.  
Attestato di partecipazione al corso di primo soccorso per le Società sportive organizzato dalla Croce Verde Lissonese.

#### ITER PROFESSIONALE

**1996/2003 GAL** corsi di ginnastica formativa, artistica, per bambini in età prescolare, e scolare Ginnastica dolce anziani.  
**2000/2003 POLISPORTIVA SAN PIO X – MONZA**  
Ginnastica dolce presso palestra via Volta, e scuola Bachelet  
**2004 LICEO SOCIOPEDAGOGICO SEREGNO**  
Specialista esterna per ginnastica aerobica in collaborazione con Polisportiva il Mirtillo di Monza.  
**2002/ 2006 SCUOLA MATERNA CLOTILDE SEGRAMORA – BIASSONO**  
Specialista esterna per laboratori di movimento naturale con bambini di tre, quattro, cinque anni.  
**Dal 2006** Collaboro con diverse scuole materne ed elementari come esperta in movimento naturale.  
**Dal 2007** PALESTRA GAL occupandomi delle attività gestionali e direttive  
**Dal 2009** insegno YOGA presso diverse strutture.

---

# CORSO DI GINNASTICA ARTISTICA

PROGETTO STILATO IN COLLABORAZIONE CON LA G.A.L. LISSONE

UNICO REFERENTE DEL PROGETTO L'INSEGNANTE ELISA FUMAGALLI.

## 1) PREMESSA

La ginnastica artistica è uno sport che ad alti livelli sembra essere per pochi eletti, è bene sapere che il percorso che porta alle abilità dei grandi campioni inizia con un lavoro molto attento sullo sviluppo dello schema corporeo, dell'immagine corporea del bambino ancora piccolo, per questo motivo diviene un'attività che si presta ad essere insegnata nelle scuole in quanto in grado di fornire ai bambini in età pre e scolare la corretta conoscenza delle proprie attitudini motorie, in una gamma di movimenti ampia che lo accompagnano dalla fase ludica al concetto di apprendimento attraverso la ripetizione e la costanza.

Dalla collaborazione con la G.A.L. Lissone il progetto può mettere a disposizione un incontro finale aggiuntivo con **L'olimpionica Elisabetta Preziosa**, la quale si metterà a disposizione degli studenti per raccontare la sua esperienza di atleta e di vita.

## 2) FINALITA'

La finalità del corso è quella di promuovere la divulgazione di uno sport completo ed equilibrato come la ginnastica, che fornisce le base strutturali per poter accedere in un futuro a qualunque attività motoria, non solo sportiva.

Fornire a tutti i bambini soprattutto a quelli che non sono nella possibilità di frequentare i corsi pomeridiani l'opportunità di sperimentare le proprie attitudini motorie.

## 3) OBIETTIVI

Le attività motorie devono promuovere esperienze cognitive, sociali, affettive. Attraverso il movimento l'alunno esplora lo spazio, conosce il suo corpo, comunica e si relaziona con gli altri. La conquista delle abilità motorie è gratificante e favorisce lo sviluppo dell'autostima.

**Gli obiettivi generali** del corso sono:

- **Stimolare la presa di coscienza di sé, del proprio corpo.**
- **Conoscere lo spazio topografico e sapersi orientare nello spazio.**
- **Migliorare l'integrazione e la socializzazione di ogni alunno con il proprio gruppo classe.**

**Gli obiettivi specifici** di tale attività riguardano, lo sviluppo del movimento e dell'agilità corporea, la consapevolezza di uno schema corporeo e lo sviluppo di un'immagine corporea, l'affinamento delle

stimolazioni sensoriali e la conoscenza delle coordinate spazio-temporali nel dettaglio gli obiettivi riguardano il corpo nella sua globalità, in funzione della consapevolezza di sé, della struttura fisica, della simmetria, della lateralità, dell'abilità del fare e della capacità del sentire.

- andature, corse, rotazioni, capovolte.
- sviluppo del coordinamento motorio
- sviluppo muscolare e scioltezza articolare.
- Migliorare l'equilibrio statico e dinamico.
- Memorizzare sequenze di movimenti o percorsi.
- ascolto della musica in armonia con i movimenti del corpo.
- ricerca di direzioni opposte
- organizzazione dello spazio in riferimento ai concetti topologici
- ricerca dello scambio, della partecipazione, della collaborazione

## **5) DESTINATARI**

Il corso è rivolto ai bambini che frequentano la scuola dell'infanzia e la scuola primaria..

## **6) COSTI**

Il progetto di questo corso prevede una scansione di 10 incontri (per ogni classe o gruppo omogeneo coinvolto) di 50minuti a frequenza settimanale, più un ulteriore incontro gratuito con la campionessa Elisabetta Preziosa Il costo di ogni incontro è di 25 euro al netto di qualsiasi ritenuta (il prezzo può variare sulla lunghezza o sull'ampia richiesta del laboratorio).

Nel caso questa proposta non corrispondesse alle vostre necessità, si rimanda ad un incontro personale al fine di progettare un percorso adatto alle esigenze della committenza.

# Laboratorio di yoga

progetto stilato in collaborazione con l'Associazione  
Italiana Pedagogia Yoga

## PREMESSA

Le tecniche yogiche, applicate in modo adeguato, possono rappresentare un supporto alla formazione dei bambini inseriti nel contesto scolastico per la particolare sinergia degli aspetti educativi che condividono. Lo yoga non si occupa di competizione e contorsionismi, bensì permette di conoscere meglio se stessi e i propri limiti, accettandoli e integrandoli. Con questa disciplina si mira ad un miglioramento e sollecitazione di ciò che è il talento e l'abilità personale, nel rispetto delle differenze individuali.

## FINALITA'

La finalità principale del corso è di valorizzare l'importanza della consapevolezza del proprio corpo come strumento di conoscenza di sé delle proprie capacità dei propri limiti e dei possibili mezzi per superarli. Attraverso la sperimentazione corporea degli opposti, il bambino è accompagnato alla ricerca della propria centralità, imparando a sviluppare e a dirigere la propria concentrazione.

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo Yoga aiuta a far emergere le potenzialità del bambino e la loro espressione, in questo senso lo Yoga educa (e-duca, conduce fuori) e non impartisce istruzioni o regole. Il silenzio e la concentrazione ottenuti tramite rituali, canti, posizioni, atteggiamenti e soprattutto l'attenzione al respiro, innescano un ascolto interiore originale, a cui il bambino si appassiona e da cui apprende a tutti i livelli.

## OBIETTIVI

Offrire ai ragazzi la possibilità di sperimentare un percorso di ascolto di sé e del gruppo a partire dalla percezione del corpo, sviluppando l'autostima ed il rispetto verso di sé e verso gli altri, con l'obiettivo di:

**Migliorare il rapporto con se stessi**

**Migliorare il rapporto con gli altri sviluppando la capacità di ascolto**

**Promuovere un clima positivo di iniziativa, di scambio e di collaborazione.**

Nello specifico l'attività mira a :

- Acquisire maggior **consapevolezza del proprio corpo** (controllo e correzione delle posture errate)
- Sperimentare e perfezionare singole posizioni statiche e aumentare i tempi di mantenimento delle stesse (potenziamento equilibrato del tono muscolare)
- Stimolare l'elasticità, l'equilibrio, l'armonia e la flessibilità del corpo
- Apprendere e memorizzare sequenze dinamiche sempre più complesse di posizioni
- Perfezionare la coordinazione motoria
- Affinare l'espressione corporea
- Sperimentare l'ascolto e il **controllo del respiro** (respirazione addominale, toracica, apicale e completa)
- Sviluppare capacità di **autocontrollo e disciplina**
- Acquisire semplici tecniche di **concentrazione e rilassamento**
- Sviluppare maggior capacità di capire ed esprimere emozioni
- Stimolare la creatività e immaginazione
- Accrescere l'abilità di integrazione dell'altro

- Migliorare la capacità di relazionarsi e di collaborare con il gruppo, introducendo il concetto di Yoga come Unione e presentando lavori di piccolo gruppo qualora fosse possibile.

#### **METODOLOGIA E MODALITA' D'INTERVENTO.**

La pratica educativa è impostata su un piano di collaborazione ed armonia, mantenendo un atteggiamento propositivo che suggerisca l'apertura e l'ascolto dell'immaginazione del gruppo e del singolo bambino, usando come strumento il gioco si cerca di coinvolgere il bambino in un percorso conoscitivo – creativo.

Ogni incontro sarà strutturato in modo tale da creare due momenti che si ripetono uguali tutte le volte uno iniziale di benvenuto ed uno finale di condivisione, affinché il bambino possa capire l'importanza della propria esperienza. Nella parte centrale dell'incontro i diversi obiettivi verranno sperimentati con strategie di intervento diverse, mantenendo costante la presenza del lavoro sul respiro per poter sperimentare una maggior consapevolezza di sé e la capacità di rilasciare le tensioni.

#### **PROGRAMMAZIONE OSSERVAZIONE VERIFICA**

L'osservazione avviene durante lo svolgimento dell'attività, cercando di cogliere nel singolo e nel gruppo messaggi non verbali sottili, attraverso le iniziative motorie dei bambini, l'imitazione delle iniziative altrui, gli oggetti usati, le parti coinvolte nel movimento.

È previsto un colloquio con le insegnanti prima dell'inizio del progetto per avere informazioni sulle particolarità del gruppo, e sulla possibilità di programmare in modo personalizzato il percorso da svolgersi.

Un ulteriore colloquio potrà essere richiesto al termine del progetto, al fine di verificare gli obiettivi raggiunti e di avere la possibilità di adottare semplici modalità di intervento in classe che possano continuare a tenere viva l'esperienza anche nel momento in cui il progetto sarà concluso.

#### **SPAZIO E MATERIALE OCCORRENTE**

l'attività necessita di uno spazio sufficientemente caldo, non rumoroso e non dispersivo, soprattutto acusticamente una sala sufficientemente grande e sgombra per muoversi. In assenza di spazi specifici ci si può avvalere dello spazio palestra. Durante lo svolgimento delle pratiche dove il gruppo supera i quindici bambini è vivamente consigliata la partecipazione dell'insegnante.

#### **DESTINATARI e COSTI**

Il corso è rivolto ai bambini della scuola primaria, e ai bambini di 5 anni della scuola dell'infanzia, prevede una scansione di 10 incontri per ogni classe di un ora a frequenza settimanale. Il costo di ogni incontro è di 25 euro al netto di qualsiasi ritenuta. (il prezzo può variare sulla lunghezza o sull'ampia richiesta del laboratorio), sono inclusi nel costo le ore di progettazione e di verifica con le insegnanti.

Nel caso questa proposta non corrispondesse alle vostre necessità, si rimanda ad un incontro personale al fine di progettare un percorso adatto alle esigenze della committenza.

# CORSO DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO PER LE SCUOLE MATERNE

## **1) PREMESSA**

Il corso offre un'attività di movimento in stretta connessione con lo sviluppo psichico e con l'evoluzione del gioco infantile.

Tale attività può giungere a modificare in profondità e a migliorare l'atteggiamento di fiducia verso se stessi, di apertura e di collaborazione verso gli altri e di primo avvicinamento agli elementi di conoscenza fondamentali per la formazione del pensiero. Queste attività tendono a migliorare la capacità di ascolto, che è una delle nostre funzioni fondamentali, favorendo al contempo la crescita cognitiva ed emotiva del bambino. L'ascolto durante queste attività è sempre attivo e richiede al bambino una reazione allo stimolo vocale o sonoro mediante il movimento, nonché la capacità di immergersi totalmente in ciò che sta facendo, portando in tal modo il bambino allo sviluppo dell'attenzione prolungata e al miglioramento della concentrazione.

## **2) FINALITA'**

La finalità principale del corso è quella di valorizzare l'importanza del movimento spontaneo, che attraverso un'azione riflessiva del bambino lo porta ad acquisire consapevolezza; il movimento voluto e pensato per uno scopo diventa così strumento privilegiato di apprendimento.

## **3) OBIETTIVI**

Gli obiettivi del corso sono:

- **Stimolare e valorizzare lo sviluppo emotivo-relazionale del bambino.**
- **Migliorare l'integrazione e la socializzazione di ogni alunno con il proprio gruppo classe.**
- **Maturare la consapevolezza di uno schema corporeo e lo sviluppo di un'immagine corporea.**
- **Favorire le percezioni sensoriali.**

Gli obiettivi previsti verranno perseguiti con un criterio di flessibilità e attraverso molte strade, alcune delle quali indicate dai bambini stessi.

- **del corpo nella sua globalità**, in funzione della consapevolezza di sé, della struttura fisica, della lateralità, dell'abilità del fare e della capacità del sentire.

- Favorire lo sviluppo della grossa motricità (andature, corse, rotolamenti, reptazioni a terra).
- Acquisire capacità di controllo posturale e segmentario migliorando l'equilibrio statico e dinamico.
- Sperimentare l'uso del proprio corpo con oggetti e materiali psicomotori vari.
- sviluppo del coordinamento motorio.
- Favorire l'espressione corporea utilizzando le abilità corporee la gestualità e la mimica in modo creativo.
- consapevolezza del respiro, rilassamento.

- **della stimolazione sensoriale**, mirata allo sviluppo delle discriminazioni senso percettive, uditive, visive e tattili.

- scoperta della sensibilità cutanea percorrendo le parti del corpo con materiali diversi.
- Favorire la percezione tattile
- Favorire la percezione visiva (forme, colori, grandezze)
- ricerca della voce, dei suoni, dei rumori che il corpo può creare, dei rumori esterni
- ascolto della musica in armonia con i movimenti del corpo.

- **dell'organizzazione spazio temporale**, finalizzata alla conoscenza dello spazio come direzione, forma, dimensione, posizione, suddivisione, e del tempo come successione, reversibilità, durata, ritmo:

- utilizzare lo spazio in modo corretto, evitando gli ostacoli
- favorire la maturazione dei concetti topologici.
- far emergere e successivamente riconoscere i parametri spaziali rispetto al sé.

- ricerca della successione e del ritmo
  - sviluppo del senso muscolare del ritmo, il movimento di tutto il corpo assieme alla respirazione, assicura una realizzazione completa del ritmo e delle sue componenti.
- **della relazione**, mirata all'integrazione di ogni alunno con il proprio gruppo di appartenenza e il gruppo classe:
- osservazione dei comportamenti durante i vissuti
  - accettazione del gioco individuale quale prima esperienza conoscitiva
  - passaggio dal gioco individuale al gioco a due, all'ingresso nel piccolo gruppo
  - ricerca dello scambio, della partecipazione, della collaborazione

#### 4) MODALITA' D'INTERVENTO.

Ogni incontro sarà così strutturato:

**4.1) Benvenuto:** è il momento iniziale che si ripete in modo uguale tutte le volte che ci si incontra, è il momento in cui si invitano i bambini a togliere le scarpe, la felpa e ad infilarsi le calze antiscivolo e si fa memoria con la formazione di un cerchio sulle regole da rispettare.

- a) giocare rispettando sé e gli altri
- b) tenere un tono di voce bassa per favorire l'ascolto del corpo
- c) rimanere nello spazio prestabilito, es.: tappeto

**4.2) Esperienza:** costituita da un momento di gioco spontaneo, che verrà in modo progressivo guidato, verso la realizzazione dell'obiettivo proposto di volta in volta.

**4.3) Rilassamento:** per prendere coscienza di sé e delle proprie capacità, oltre che per allontanare la supereccitazione e per liberarsi progressivamente dalla stanchezza.

**4.4) Condivisione:** si ritorna del cerchio iniziale per una rielaborazione personale dell'esperienza vissuta.

**4.5) Osservazione e verifica:** l'osservazione avviene durante lo svolgimento dell'attività, cercando di cogliere nel singolo e nel gruppo messaggi non verbali sottili, attraverso le iniziative motorie dei bambini, l'imitazione delle iniziative altrui, gli oggetti usati, le parti coinvolte nel movimento.

#### 5) DESTINATARI

Il corso rivolto ai bambini che frequentano la scuola materna.

#### 6) COSTI

Il progetto di questo corso prevede una scansione di 10/12 incontri (per ogni classe o gruppo omogeneo coinvolto) di circa 45 min. cad. a frequenza settimanale. Il costo orario è di € 25al netto di qualsiasi ritenuta (il prezzo può variare sulla lunghezza o sull'ampia richiesta del laboratorio).

Nel caso questa proposta non corrispondesse alle vostre necessità, si rimanda ad un incontro personale al fine di progettare un percorso adatto alle esigenze della committente.

**Insegnante yoga ELISA FUMAGALLI cell.340.2473326 –ely.fumagalli@libero.it**

## CORSO DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO per scuola primaria

### 1) PREMESSA

Il corso offre un'attività di movimento in stretta connessione con lo sviluppo psichico e con l'evoluzione del gioco infantile.

Tale attività può giungere a modificare in profondità e a migliorare l'atteggiamento di fiducia verso se stessi, di apertura e di collaborazione verso gli altri e di primo avvicinamento agli elementi di conoscenza fondamentali per la formazione del pensiero. Queste attività tendono a migliorare la capacità di ascolto, che è una delle nostre funzioni fondamentali, favorendo al contempo la crescita cognitiva ed emotiva del bambino. L'ascolto durante queste attività è sempre attivo e richiede al bambino una reazione allo stimolo vocale o sonoro mediante il movimento, nonché la capacità di immergersi totalmente in ciò che sta facendo, portando in tal modo il bambino allo sviluppo dell'attenzione prolungata e al miglioramento della concentrazione.

### 2) FINALITA'

La finalità principale del corso è quella di valorizzare l'importanza del movimento spontaneo, che attraverso un'azione riflessiva del bambino lo porta ad acquisire consapevolezza; il movimento voluto e pensato per uno scopo diventa così strumento privilegiato di apprendimento.

### 3) OBIETTIVI

I due fondamentali obiettivi del corso sono:

- **Stimolare e valorizzare lo sviluppo emotivo-relazionale del bambino.**
- **Migliorare l'integrazione e la socializzazione di ogni alunno con il proprio gruppo classe.**

Gli obiettivi specifici di tale attività riguardano, lo sviluppo del movimento e dell'agilità corporea, la consapevolezza di uno schema corporeo e lo sviluppo di un'immagine corporea, l'affinamento delle stimolazioni sensoriali e la conoscenza delle coordinate spazio-temporali.

Gli obiettivi previsti verranno perseguiti con un criterio di flessibilità e attraverso molte direzioni:

- **del corpo nella sua globalità**, in funzione della consapevolezza di sé, della struttura fisica, della simmetria, della lateralità, dell'abilità del fare e della capacità del sentire.
  - andature, corse, rotazioni, capriole
  - sviluppo del coordinamento motorio
  - consapevolezza del respiro, rilassamento, risveglio.
- **della stimolazione sensoriale**, mirata allo sviluppo delle discriminazioni senso percettive, uditive, visive e tattili.
  - scoperta della sensibilità cutanea percorrendo le parti del corpo con materiali diversi
  - ricerca dei colori
  - ricerca della voce, dei suoni, dei rumori che il corpo può creare, dei rumori esterni
  - ascolto della musica in armonia con i movimenti del corpo.



- **dell'organizzazione spazio temporale**, finalizzata alla conoscenza dello spazio come direzione, forma, dimensione, posizione, suddivisione, modificazione... e del tempo come successione, reversibilità, durata, ritmo:

- ricerca di direzioni opposte
- organizzazione dello spazio in riferimento ai concetti topologici
- ricerca della successione e del ritmo
- sviluppo del senso muscolare del ritmo, il movimento di tutto il corpo assieme alla respirazione, assicura una realizzazione completa del ritmo e delle sue componenti.

- **della relazione**, mirata all'integrazione di ogni alunno con il proprio gruppo di appartenenza e il gruppo classe:

- osservazione dei comportamenti durante i vissuti
- accettazione del gioco individuale quale prima esperienza conoscitiva
- passaggio dal gioco individuale al gioco a due, all'ingresso nel piccolo gruppo
- ricerca dello scambio, della partecipazione, della collaborazione

#### **4) MODALITA' D'INTERVENTO.**

Ogni incontro sarà così strutturato:

**4.1) Benvenuto:** è il momento iniziale che si ripete in modo uguale tutte le volte che ci si incontra, è il momento in cui si invitano i bambini a togliere le scarpe, la felpa e ad infilarsi le calze antiscivolo e si fa memoria con la formazione di un cerchio sulle regole da rispettare.

- a) giocare rispettando sé e gli altri
- b) tenere un tono di voce bassa per favorire l'ascolto del corpo
- c) rimanere nello spazio prestabilito, es.: tappeto

**4.2) Esperienza:** costituita da un momento di gioco spontaneo, che verrà in modo progressivo guidato, verso la realizzazione dell'obiettivo proposto di volta in volta.

**4.3) Rilassamento:** per prendere coscienza di se e delle proprie capacità, oltre che per allontanare la supereccitazione e per liberarsi progressivamente dalla stanchezza.

**4.4) Condivisione:** si ritorna del cerchio iniziale per una rielaborazione personale dell'esperienza vissuta.

**4.5) Osservazione e verifica:** l'osservazione avviene durante lo svolgimento dell'attività, cercando di cogliere nel singolo e nel gruppo messaggi non verbali sottili, attraverso le iniziative motorie dei bambini, l'imitazione delle iniziative altrui, gli oggetti usati, le parti coinvolte nel movimento.

#### **5) DESTINATARI**

Il corso è rivolto ai bambini che frequentano la classe prima elementare.

#### **6) COSTI**

Il progetto di questo corso prevede una scansione di 10 incontri (per ogni classe o gruppo omogeneo coinvolto) di 50minuti a frequenza settimanale. Il costo di ogni incontro è di €25 a netto di qualsiasi ritenuta(il prezzo può variare sulla lunghezza o sull'ampia richiesta del laboratorio).

Nel caso questa proposta non corrispondesse alle vostre necessità, si rimanda ad un incontro personale al fine di progettare un percorso adatto alle esigenze della committenza.

# Arte & Danza



*Progetto :*

*La danza come scoperta*

*"Balliamo sul mondo"*



## PROGETTO “ LA DANZA COME SCOPERTA “

### – BALLIAMO SUL MONDO – – SCOPRIRE CULTURE NUOVE ATTRAVERSO LA DANZA - – a cura dell'A.S.D. Arte e Danza -

Attraverso la danza è possibile avvicinarsi e scoprire culture diverse dalla nostra : il progetto “BALLIAMO SUL MONDO “ propone un viaggio immaginario attraverso paesi e culture viste dal punto di vista della danza e del ballo : attraverso lezioni con una buona base tecnica , e al contempo divertenti , i piccoli allievi potranno scoprire culture e usanze di altri popoli.

Il progetto prevede per la lezione tipo , la divisione della classe in due gruppi ( maschi e femmine) e la copresenza di due insegnanti : uno si dedicherà al gruppo femminile e uno al gruppo maschile , una parte del lavoro verrà eseguita separatamente , e una parte in condivisione.

Esempio di lezione tipo proposta:

	Descrizione:	Durata :	Luogo :
A	Breve presentazione in classe del ballo che verrà proposto durante la lezione del giorno : dopo la presentazione a un alunno della classe verrà chiesto di posizionare una bandierina sul mappamondo per visualizzare il paese di origine del ballo . Agli alunni verrà consegnata una scheda di presentazione del ballo proposto in quella lezione ;	10 minuti	In classe
B	trasferimento in palestra e fase iniziale di riscaldamento collettivo	15 minuti	palestra
C	Divisione della classe in gruppi : maschi – femmine Spiegazione e approccio pratico del ballo proposto nella giornata : se il ballo proposto lo consente- ricongiungimento gruppi e pratica	20 minuti	palestra
D	Riepilogo e defaticamento	5 -10 minuti	palestra
E	Rientro in classe	-	-

Sarà possibile adattare lo svolgimento delle lezioni alle richieste delle insegnanti e alle esigenze della classe . Nel caso vi sia un alunno con insegnante di sostegno , è necessario che l'insegnante di sostegno sia presente e assista il bambino durante la lezione .

## Proposta del progetto con 8 incontri ( un bimestre ):

Femmine	Maschi
1° – CAN CAN - Francia	1° – PARKOUR - Francia
2° – BOLLYWOOD - India	2° – PARKOUR - Francia
3° – DANZA ORIENTALE - Egitto	3° – PARKOUR- Francia
4° – MUSICAL - America	4° – MUSICAL - America
5° – FLAMENCO - Spagna	5° – BREAK DANCE - America
6° – BALLI CARAIBICI - Cuba	6° – BREAK DANCE - America
7° – TARANTELLA - Italia	7° – BREAK DANCE - America
8° – HIP HOP - America	8° – HIP HOP - America

Il nostro giro immaginario del mondo parte dalla Francia : per le bimbe con il ballo CAN CAN e per i maschietti con il PARKOUR .

Nelle giornate successive le femmine toccheranno vari paesi – per i maschi proponiamo 3 lezioni di PARKOUR , 1 di MUSICAL , 3 di BREAK DANCE e 1 di HIPHOP ; questo perchè i balli come il CAN CAN e la DANZA ORIENTALE sono prettamente femminili .

Nella lezione finale, a conclusione del nostro “viaggio” tutta la classe ( femmine e maschi insieme) farà una lezione collettiva di HIP HOP .

### MATERIALE OCCORRENTE :

- impianto audio con amplificazione
- tappetini e/o tappetoni
- trave di equilibrio ( se disponibile )
- tavolo/i - panche
- mappamondo

Abbigliamento consigliato :

femmine : abbigliamento comodo (leggings e maglietta ) + calzine antiscivolo + bottiglietta d'acqua  
se la lezione del giorno lo richiede verranno forniti accessori o attrezzi da noi

maschi : maglietta a maniche corte + pantaloni della tuta molto comodi ( lunghi che coprano le ginocchia) + scarpe da ginnastica + felpa a maniche lunghe ( che verrà indossata solo in alcune fasi delle lezioni di break dance ) + bottiglietta d'acqua

**Per la lezione conclusiva di HIP HOP – tutti indosseranno scarpe da ginnastica.**

RingraziandoVi per l'attenzione, rimango a disposizione per eventuali richieste o modifiche sul programma proposto.

Distinti Saluti

A.S.D. Arte e Danza

Svea Davì :



[arte.danza.net@gmail.com](mailto:arte.danza.net@gmail.com)

[www.artedanza.net](http://www.artedanza.net)

cell.339.3709515

Lissone, 20 Agosto 2014

in fede

## **Progetto "DANZARTE "** **a cura dell'A.s.d. ARTE e DANZA**

Il progetto "DanzArte" è proposto per bambini e bambine delle scuole elementari e vedrà coinvolti i partecipanti in un viaggio creativo ed espressivo. Questo progetto è stato creato per favorire nel bambino il gioco – danza in tutte le sue forme: spontaneo, guidato, creativo, etc

### **Obiettivi Generali:**

- . Socializzare e cooperare;
- . Scoprire le proprie capacità nascoste;
- . Avere una buona immagine di sé ( non giudicare nè sé stessi nè gli altri)
- . Accrescere la propria creatività;
- . Sperimentare ;
- . Consolidare le capacità acquisite.

**1° Trimestre** : Le tematiche di volta in volta proposte da un docente coreutico , offriranno la possibilità di conoscere e comprendere più in profondità le capacità e attitudini dei bambini e di decodificare i messaggi più inconsci che talvolta nel rapporto quotidiano non vengono espressi .

**2° Trimestre**: Durante gli incontri guidati da un docente coreutico , verrà proposto l'utilizzo di attrezzi diversi , che gli allievi utilizzeranno come mezzo per sperimentare esperienze motorie e di movimento individuali o di gruppo , sviluppando al contempo la coordinazione corporea.

**3° Trimestre** : consolidamento delle capacità acquisite . (...)

Il tutto avverrà sotto la guida di insegnanti specializzati che porteranno all'interno delle attività quell'attenzione specifica che caratterizza il laboratorio di danza.

### **LEZIONE TIPO ( durata complessiva 50 minuti):**

- . Accoglienza degli allievi
- . spiegazione ed esecuzione esercizi di riscaldamento muscolare
- . spiegazione movimenti di complessità maggiore e combinazioni
- . uso dello spazio : esercizi relativi
- . socializzazione : esercizi e giochi in coppie o piccoli gruppi
- . primi rudimenti e approccio a piccoli attrezzi ( dal 2° trimestre )
- . allenamento e consolidamento capacità acquisite
- . defaticamento e conclusione della lezione

Proponiamo per il secondo e terzo trimestre la divisione della classe in due gruppi : maschietti e femminucce. Ai maschietti verrà proposto un lavoro più tecnico basato sui rudimenti del PARKOUR e della BREAK

DANCE ; per le femmine proseguimento del programma coreutico impostato nel primo trimestre e introduzione di elementi di danza acrobatica e ritmica .

Le sedute avranno una durata di 50 minuti, è necessario che i bambini indossino abbigliamento idoneo e si tolgano le scarpe per indossare calze antiscivolo ( ciò per permettere la mobilità completa anche del piede ).

**Attrezzi utilizzati :**

- Teli, corde , nastri, cerchi ,palle ,cappelli , ecc.
- Spazio necessario : ampio , con la possibilità di usare supporti sonori e musica

Al termine dell'anno scolastico se richiesto dalla scuola, verrà preparato un "saggio" dimostrativo del lavoro eseguito durante l'anno ;

Inoltre, se richiesto, i docenti coreutici potranno redigere una scheda per ogni allievo, nella quale verranno evidenziate le dinamiche relazionali riscontrate durante i momenti di gioco- danza con i bambini.

Se nella classe vi è la presenza di bimbi con disabilità , l'allievo sarà affiancato da un docente che lo seguirà individualmente , in un lavoro parallelo a quello proposto alla classe.

Costi : € 30 a lezione per singolo docente coreutico

Costo docente coreutico di sostegno € 25 ( a lezione )

Costo preparazione saggio finale : da concordare

Costo scheda individuale con valutazione : € 2,00 a allievo

Nel caso le ore di insegnamento siano due o più , in orari consecutivi , ci sarà possibile applicare una quota di € 25 orarie .

RingraziandoVi per la cortese attenzione invio

Distinti Saluti

Svea Davi

A.S.D. Arte e Danza

cell.339.3709515

arte.danza.net@gmail.com