



Scuola Secondaria di I Grado “Massimo Stanzione”

- Scuola ad indirizzo musicale -

Viale Petrarca, 31 - 81030 - Orta di Atella (CE) - Tel/Fax. 081 8917162 - distretto scolastico n. 15 (Aversa)
sito web: www.mediastanzione.it - mail: cemm07000a@istruzione.it; cemm07000a@pec.istruzione.it;



Una scuola di qualità, per tutti

POTENZIAMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SPORT E MUSICA

Prof.ssa Maria Giovanna Pisano

PROGETTO

Denominazione	Sport in musica
Premessa	<p>Questo laboratorio (2 ore settimanali) di ginnastica artistica-ritmica è rivolto alle alunne del nostro Istituto che intendono far parte di un gruppo ginnico musicale. Lo scopo di questo laboratorio è quello: di avvicinare le alunne ad una disciplina nuova; lavorare per classi aperte per favorire la socializzazione e la cooperazione; migliorare, attraverso un'attività fisica, non agonistica, le competenze relazionali; nonché favorire e migliorare tutte le capacità coordinative, associando musica e movimento.</p>
Prodotti	Esibizione pubblica della performance raggiunta
Competenza Chiave Europea	Consapevolezza ed espressione culturale - Espressione Corporea
Traguardi Specifici	<p>Miglioramento delle qualità fisiche (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare);</p> <p>Miglioramento delle qualità psicomotorie (equilibrio, coordinazione, controllo della respirazione);</p> <p>Consolidamento della lateralità;</p> <p>Strutturazione spazio-temporale, percezione del ritmo e delle strutture ritmiche;</p> <p>Consolidamento delle facoltà dell'autocontrollo e dell'autodisciplina;</p> <p>Affinamento e potenziamento degli schemi motori;</p> <p>Conoscenza del proprio corpo, delle sue potenzialità e delle possibilità di superamento dei propri limiti e/o difficoltà;</p> <p>Conoscenza e controllo delle posture corrette al fine di prevenire e/o correggere eventuali paramorfismi;</p> <p>Sollecitazione di fantasia e creatività.</p>

<p>Abilità</p>	<p>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</p> <p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove e inusuali</p> <p>Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporale funzionali al gesto tecnico in ogni situazione sportiva</p> <p>Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante</p> <p>gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>Pratica attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</p>
<p>Conoscenze</p>	<p>Conoscere le percezioni applicate al movimento</p> <p>Conoscere la combinazione di più schemi motori</p> <p>Conoscere che cosa sia la destrezza</p> <p>Conoscere che cosa sia la combinazione motoria</p> <p>Conoscere la capacità di orientamento spazio-temporale</p> <p>Conoscere la capacità di anticipazione</p> <p>Conoscere la capacità di reazione</p> <p>Conoscere l'importanza della mobilità articolare per l'esecuzione dei gesti</p> <p>Conoscere vari modi per esprimere sentimenti ed emozioni</p>

Contenuti

Esercizi di coordinazione generale

Rafforzamento degli schemi motori di base

Esercizi di bilateralità

Esercizi di mobilità articolare

Esercizi di forza, resistenza, velocità

Esercizi di flessibilità

Esercizi a tempo

Esercizi ritmati

Esercizi di manualità degli attrezzi

Sequenze ritmate

Esercizi statici

Esercizi dinamici

Combinazioni di esercizi su musica

Metodi	Lezioni frontali Illustrazioni video Apprendimento cooperativo
Strumenti	Attrezzi PC
Valutazione	<p>Al termine delle esperienze di progetto verrà predisposta una valutazione dei processi attivati e dei risultati ottenuti attraverso alcuni momenti congiunti di verifica esplicitati attraverso una relazione di sintesi finale.</p> <p>La valutazione sarà finalizzate all'osservazione della coerenza tra le finalità del progetto e gli obiettivi raggiunti, confrontando gli strumenti utilizzati e le risorse impiegate.</p>