

ATTIVITÀ PROGETTUALE

1.1 Denominazione Progetto

(titolo)

RITMICAMENTE " PASSO DOPO PASSO" 2° LIVELLO

1.2 Responsabile del progetto

(docente che conduce l'attività didattica)

D'AMORE PATRIZIA

1.3 Tipologia delle attività

- ☐ **☒ POTENZIAMENTO**
- ☐ RECUPERO
- ☐ SOSTEGNO
- ☒ **SOCIALIZZAZIONE**
- ☐ ORIENTAMENTO
- ☐ **☒ INCLUSIONE**
- ☒ **ALTRO: 1° CORSO BASE di ginnastica ritmica ed acrobatica per i nuovi corsisti e 2° CORSO LIVELLO AVANZATO.**

1.4 Finalità

Conoscere, agire, comunicare, socializzare- capacità senso percettive -capacità coordinative - capacità condizionali- abilità motorie generali- abilità sportive specifiche.

OBIETTIVI:

- Educare alla coscienza del proprio corpo e all'orientamento spaziale
- sperimentare il linguaggio corporeo
- conoscere il proprio corpo ed assumere posture ergonomiche
- stimolare la motricità globale generale
- migliorare la gestualità e l'abilità manuale
- utilizzare la musica come mediatore di emozioni
- educare all'orecchio musicale ed al senso ritmico
- stimolare la socializzazione, la cooperazione
- acquisire abilità, tecniche e stili ben definiti della ginnastica ritmica, artistica ed acrobatica.

1.5 Destinatari

Alunne della scuola primaria (I-II-III-IV-V) e secondaria(I-II-III) plesso di **GRANITI**

1.6 Durata e Luogo

Il progetto si svolgerà presso il plesso scuola secondaria Graniti (corridoio), un incontro settimanale con un rientro dalle ore 15.00 alle ore 17.00. a partire dal mese

di gennaio.

1.7 Competenze e risultati attesi

- Attraverso la consapevolezza e il controllo motorio, esaltare la capacità di espressione e l'eleganza del gesto tecnico, sollecitare le capacità coordinative sia di carattere generale che specifico per il raggiungimento di abilità peculiari a corpo libero e nell'uso degli attrezzi, sia in forma statica che dinamica, acquisire **abitudini posturali** e lo sviluppo delle abilità motorie di base, necessarie per apprendere successivamente elementi più complessi.

RISULTATI ATTESI

- A **livello emotivo** per sviluppare la fiducia in se stessi. Molto utile per bambine e ragazze timide, poiché implica la gestione dell'espressività. Aiuta anche la concentrazione e lo sviluppo della stabilità emotiva. Promuove il carattere sociale come la compagnia, la solidarietà, il rispetto per l'avversario e l'amore per una squadra.
- A **livello fisico** sviluppa molte qualità fisiche e motorie, corregge e migliora anche la postura del corpo, sviluppa il senso del ritmo e la velocità dei riflessi. Inoltre aumenta la resistenza e l'efficienza respiratoria.

1. 8 Fasi operative (specificare le fasi con cui si svolge il progetto)

Il corso si svolgerà in orario extrascolastico a partire dal mese di febbraio per un totale di 32 ore. Una volta a settimana per un totale massimo di 25 alunne. Saranno effettuate 5 fasi operative: **esercizi preparatori di ginnastica ritmica, conoscenza ed utilizzo di piccoli attrezzi, padronanza tecnica, scioltezza e mobilità, espressività.**

1.9 Articolazione e contenuti del progetto

Attività	Contenuti specifici	Durata (in ore)	Risorse umane impegnate (indicare solo la tipologia)
Attività individuali: musicalità-ritmo- battute- uso di pounds- elementi di acrobatica	Giochi specifici e aspecifici individuali - Esercizi sui ritmi - Esercizi di coordinazione motoria - Esercizi propedeutici per la ginnastica - gare di ginnastica •-Scoperta della tecnica della ginnastica - Esercizi per l'apprendimento della tecnica.	8	Docente- alunne+ 1 collaboratore
Attività individuali, a coppie e di gruppo; sequenze di passi	Esercizi di acquisizione di passi base	4	"
Elementi tecnici fondamentali a corpo	Esercizi di destrezza, mobilità ed agilità.	6	"

libero.			
Attività con uso di piccoli attrezzi	Approccio ed uso dei piccoli attrezzi- esercizi di coordinazione oculo-manuale	6	"
Realizzazione di situazioni dinamiche coreografiche	Esercizi con uso di tappetoni	8	"

2.0 Beni e servizi

N. 20 palle di ginnastica ritmica euro 9.90

N. 20 cerchi euro 8.49

2.1 Verifica e monitoraggio

MONITORAGGIO	INGRESSO
	ITINERE
	FINALE

2.2 Metodologia

-Tecniche di riproduzione operativa.
- Tecniche di produzione cooperativa, tra cui possiamo annoverare la tecnica del brainstorming per l'elaborazione di idee creative in gruppo e il metodo del cooperative learning, per lo sviluppo integrato di competenze cognitive, operative e relazionali.
Partecipazione attiva alle attività ritmiche motorie; giochi motori; improvvisazione libera con i piccoli attrezzi; giochi ritmici con corpo ed attrezzi; coreografie.

2.3 Autovalutazione del Processo

Individuare degli indicatori ossia alcuni comportamenti concretamente misurabili come la capacità di dialogo e di ascolto all'interno del gruppo, la capacità di portare a termine un lavoro di gruppo, una coreografia , una performance. Importante momento valutativo riguarda l'osservazione e l'entusiasmo di ogni partecipante; infine un' autovalutazione molto importante per avere un quadro complessivo di ciò che ciascun soggetto coinvolto nel progetto ha vissuto, immaginato, pensato in relazione alle attività proposte. Consegna attestati e realizzazione coreografia.

REFERNTE: Patrizia D'Amore