



COMUNE DI TRENTO

Servizio Cultura, eventi, sport e giovani



PER LE SCUOLE PRIMARIE di TRENTO
Anno scolastico 2026/2027

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Nell'ambito della promozione dell'attività sportiva, il Servizio Cultura, eventi, sport e giovani – Ufficio Politiche giovanili del Comune di Trento propone anche per l'anno scolastico 2026/2027 il progetto *Giocosport* rivolto alle scuole primarie presenti sul territorio comunale, **da svolgersi nel primo quadrimestre**.

Viene richiesto alle scuole il trasporto verso le strutture sportive in autonomia (a piedi o con i mezzi pubblici), tranne che per gli impianti non raggiungibili con trasporto pubblico urbano, per i quali è previsto il trasporto dedicato.

Durante l'età scolare, lo sport, l'attività ricreativa e il gioco sono strumenti inclusivi e di promozione del benessere fisico e mentale, che permettono di apprendere, divertendosi, valori e insegnamenti importanti per la crescita di bambine e bambini, ragazze e ragazzi.

Il movimento, inteso come gioco, diventa così un mezzo esplorativo e di relazione che concorre al processo di maturazione dell'autonomia personale e allo sviluppo completo ed equilibrato della personalità.

Il progetto *Giocosport*, che unisce il Gioco, inteso come strumento di apprendimento, e lo Sport, proposto come abitudine al movimento, offre contesti ludici nei quali bambini e bambine possono sperimentare abilità inesplorate e nuovi percorsi esperienziali che favoriscono le capacità di comunicazione e di relazione.

Il gioco e lo sport promuovono l'amicizia e la correttezza, il 'lavoro' di squadra e la disciplina così come l'autostima e il rispetto per l'altro; favoriscono, insomma, tutte quelle capacità che permettono al bambino e alla bambina di affrontare le sfide della vita e diventare un individuo consapevole e solidale.

I principali obiettivi del progetto sono i seguenti:

- coinvolgere gli alunni delle classi della scuola primaria nelle proposte di *Giocosport* in orario scolastico per avviarli all'attività motoria per favorire la salute fisica e mentale dei bambini e delle bambine;
- favorire un'educazione motoria che sviluppi la percezione e la conoscenza del proprio corpo;
- dare la possibilità a tutti i bambini e le bambine di sviluppare nei cinque anni della scuola primaria la conoscenza e la pratica del maggior numero possibile di attività motorio-sportive affinché il bambino possa scegliere e sperimentare gli sport che desidera;
- supportare il percorso formativo degli insegnanti e favorire la creazione di una rete tra scuola e mondo sportivo.

A conclusione del progetto l'Amministrazione comunale rilascerà a tutti gli alunni un **attestato di partecipazione**.

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE DISCIPLINE

Disciplina sportiva	Classi di riferimento	Ore di attività	Ottobre/dicembre 2026	Gennaio 2027
Baseball/Softball	Tutte	8	sì	sì
Calcio	Tutte	8	sì	no
Ciclismo	3^ 4^ 5^	8	sì	no
Danza sportiva	Tutte	8	sì	sì
Hockey su ghiaccio	1^ - 2^	6 (n. 3 incontri da 2 ore)	sì	sì
Nuoto	Tutte	8	sì	sì
Palla tamburello	Tutte	8 (n. 4 incontri da 2 ore)	sì	sì
Pallacanestro	Tutte	6	sì	sì
Pallamano	Tutte	6	sì	sì
Pallanuoto	Tutte	8	sì	sì
Scacchi	Tutte	8	sì	sì
Tennis Tavolo	Tutte	8 (n. 4 incontri da 2 ore)	sì	sì
Scherma	1^ 2^ 3^ 4^	8	sì	sì
Atletica leggera	3^ 4^ 5^	8	sì	sì
Flying disc	3^ 4^ 5^	8	sì	sì
Equitazione	Tutte	6 (n. 2 incontri da 3 ore)	sì	sì
Pallavolo	Tutte	8	sì	sì
Taekwondo	Tutte	8	sì	sì
Orienteering	3^ 4^ 5^	8	sì	sì

MODALITÀ DI ADESIONE

Entro il **15 settembre 2026** la segreteria scolastica dovrà trasmettere all'indirizzo di posta elettronica certificata servizio.culturagiovanisport@pec.comune.trento.it il modulo di adesione debitamente compilato e accompagnato da una nota a firma del Dirigente scolastico.

Allegato1

L'Amministrazione comunale accoglierà le richieste pervenute entro e non oltre la data sopra indicata.

Nel modulo dovrà essere indicato, per ogni plesso scolastico, il nome di un **insegnante incaricato del coordinamento di Giocosport**, a cui il Comune di Trento e le società sportive faranno riferimento.

Per ciascuna classe potrà essere richiesta l'**adesione ad una sola disciplina sportiva**. Dovrà essere indicata **una seconda alternativa** che verrà attivata nel caso in cui lo svolgimento della prima disciplina scelta non fosse possibile.

DISCIPLINE SPORTIVE

Nelle pagine successive sono elencate le discipline sportive che potranno essere scelte nell'ambito del progetto *Giocosport* per l'anno scolastico 2026/2027.

Le discipline proposte quest'anno sono 19: Baseball/Softball, Calcio, Ciclismo, Danza sportiva, Hockey su ghiaccio, Nuoto, Palla tamburello, Pallacanestro, Pallamano, Pallanuoto, Scacchi, Tennis tavolo, Scherma, Atletica leggera, Flying disc, Equitazione, Pallavolo, Taekwondo, Orienteering.

Si fa presente che **dovranno essere rispettate le fasce d'età indicate**.

Nella scelta della disciplina sportiva, l'insegnante dovrà prediligere le attività sportive mai sperimentate negli anni precedenti dalla classe. *Giocosport* è infatti un programma di intervento polisportivo che dà modo, attraverso una rotazione nel corso dei cinque anni di scuola primaria, di provare più sport possibili.

Gli istruttori incaricati dalle Federazioni sportive si confronteranno poi con gli insegnanti referenti per chiarire le finalità e gli obiettivi della proposta nonché per concordare le modalità organizzative e il periodo di svolgimento dei corsi.

Al termine di questa prima fase di programmazione, gli istruttori avvieranno gli alunni alla pratica della disciplina sportiva scelta, secondo un numero variabile di lezioni e un'articolazione degli interventi calibrata sulla disponibilità delle palestre e sugli impegni scolastici. Gli incontri di *Giocosport* si svolgeranno in orario scolastico ed in presenza con gli insegnanti di classe.

Le attività di progetto potranno essere svolte direttamente presso i plessi scolastici oppure, ove necessario, negli impianti sportivi comunali (vedasi singole schede discipline sportive).

Al fine di ottimizzare gli interventi, si chiede di <u>concentrare nella stessa mattinata o giornata le lezioni della stessa disciplina sportiva scelta da più classi</u> e, nel caso in cui la scuola non fosse dotata di struttura sportiva idonea, di individuare, quale luogo per gli incontri, <u>l'impianto sportivo più vicino</u> .

BASEBALL/SOFTBALL



Classi destinatarie: TUTTE

Discipline sportive proposte: Baseball e Softball

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Palestra e cortile scolastico

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica. I tecnici dell'associazione metteranno a disposizione il materiale specifico: mazze, palline e guanti.

Per la loro polivalenza e multilateralità, il baseball e il softball risultano particolarmente adatti agli alunni delle scuole primarie poiché favoriscono lo sviluppo armonico della struttura e dell'organismo del bambino senza sottoporlo a sforzi eccessivi e prolungati. Essi contribuiscono alla maturazione e all'affinamento delle funzioni della motricità, della coordinazione occhio-mano e delle capacità creative.

Queste discipline, così come il minibaseball e il minisoftball, favoriscono inoltre l'attività di gruppo, sviluppano la socialità e possono essere praticate dai bambini anche in squadre miste.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

L'attività propone un primo approccio al baseball e al softball attraverso esercizi semplici e divertenti, pensati per coinvolgere tutti i bambini, dalla prima alla quinta. I tecnici federali guideranno la classe in modo dinamico e sicuro, introducendo gli schemi motori fondamentali del gioco: lanci, prese, corse sulle basi e anche la battuta, adattata all'età e alle capacità di ciascuno.

L'intervento è pensato per sviluppare coordinazione, spirito di squadra, inclusione e rispetto delle regole.

CALCIO



Classi destinatarie: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Calcio

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Palestra e cortile scolastico

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica

Il calcio è sicuramente tra gli sport più popolari, ma spesso ne vengono sottolineati e privilegiati solo i contenuti tecnici ed agonistici, dimenticando le potenzialità formative. Si tratta infatti di un gioco estremamente socializzante in cui si impara il rispetto dell'istruttore, dei regolamenti e dei compagni.

Inoltre, contribuisce allo sviluppo delle capacità coordinative e sensoriali, favorisce la cooperazione ed aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

- insegnare il calcio nella scuola con i principi di gioco e come strumento didattico ed educativo
- costruire l'ambiente di apprendimento: clima e relazioni
- gestione del gruppo classe durante l'attività sportiva: motivazione e dinamiche di gruppo.

I capisaldi dell'attività sportiva proposta:

Promuovere la partecipazione attiva di tutti

Educare al rispetto di se stessi, degli altri e delle regole

Divulgare comportamenti responsabili rivolgendosi a insegnanti, studenti e famiglie

Avvicinare le bambine e i bambini al gioco del calcio come forma di aggregazione sociale

Usare le tecnologie e le forme di insegnamento innovative (e-learning)

Aumentare il numero dei partecipanti, soprattutto delle calciatrici

CICLISMO



Classi destinatarie: TERZE, QUARTE e QUINTE

Disciplina sportiva proposta: Ciclismo

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: cortile scolastico

Attrezzatura necessaria: tuta e scarpe da ginnastica. Si richiede agli alunni di portare le proprie bici poiché alcune saranno messe a disposizione dagli istruttori ma non si garantisce di averne un numero sufficiente.

Il ciclismo è uno degli sport più diffusi e praticati, un'attività che unisce benessere fisico e mentale, divertimento e sostenibilità, adatta a tutte le età e livelli di preparazione atletica.

Il ciclismo è anche un veicolo potente per l'educazione e la crescita personale, che trasmette non solo le competenze tecniche necessarie per pedalare, ma anche valori e competenze trasversali come: la disciplina, il rispetto verso di sé, i compagni e gli avversari, la responsabilità e la capacità di affrontare e superare le sfide, sia sul percorso che fuori aiutando a conoscere e capire i propri limiti e le proprie capacità e a sviluppare anche le proprie doti di resistenza.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il percorso è pensato per avvicinare i bambini e le bambine della scuola primaria al mondo della bicicletta in modo giocoso, educativo e sicuro. Durante le attività verranno proposti percorsi a gincana e circuiti adatti all'età dei partecipanti.

DANZE SPORTIVE



Classi destinate: TUTTE

Discipline sportive proposte: Danza sportiva

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Palestra e cortile scolastico

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica

La danza sportiva contiene significative forme di comunicazione, sia pure insolite poiché prive di parole o di informazioni verbali.

Le azioni costituiscono una comunicazione autentica che si realizza attraverso l'esecuzione di compiti di tipo motorio e di attività che prevedono un rapporto comunicativo sia con l'ambiente (il tempo, la misura, la distanza, l'equilibrio, il ritmo) sia personale (il colloquio interiore durante il confronto con se stessi).

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il progetto intende:

- valorizzare l'intelligenza corporea-cinestetica e la musicalità;
- favorire lo sviluppo armonico ed integrale di tutte le dimensioni della persona;
- promuovere il miglioramento dell'immagine corporea;
- acquisire consapevolezza del linguaggio del proprio corpo e senso d'efficacia personale;
- rinforzare la sana competizione e il divertimento;
- sviluppare armonia nel movimento del singolo, di coppia e di gruppo.

HOCKEY SU GHIACCIO



Classi destinatarie: PRIME e SECONDE

Disciplina sportiva proposta: Hockey su ghiaccio

Durata del corso: Fino ad un massimo di 3 incontri per 6 ore complessive

Impianto: Palaghiaccio

Attrezzatura necessaria: Pattini e casco (possibilità per entrambi di prestito gratuito presso il Palaghiaccio), guanti a cinque dita che segnino bene la mano, abiti comodi e non eccessivamente larghi in modo che non intralcino i movimenti.

L'Hockey su ghiaccio è uno sport di squadra dinamico e formativo che contribuisce a migliorare l'autostima e a promuovere la socializzazione e lo spirito di gruppo.

I benefici per i bambini sono numerosi: non solo miglioreranno la loro agilità, resistenza e coordinazione, ma potranno sviluppare anche la sicurezza di sé e la sportività.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Gli alunni saranno seguiti da allenatori professionisti che presenteranno la disciplina dell'Hockey su ghiaccio e in particolare:

- le regole di base del gioco;
- le principali tecniche di pattinaggio e di utilizzo della stecca e del disco attraverso giochi di gruppo;
- i valori di questo sport di squadra, come: rispetto dell'avversario, *fair play*, forma fisica.

NUOTO



Classi destinate: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Nuoto

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Piscina scolastica o comunale

Attrezzatura necessaria: Costume, asciugamano o accappatoio, ciabatte e cuffia.

Si consiglia inoltre un berretto per l'uscita dall'impianto.

Il Nuoto è uno sport che viene consigliato dai medici ad ogni età per la sua completezza. Muovendosi nell'acqua bambini e bambine imparano a conoscere il proprio corpo e a muoversi in un elemento naturale, formando comportamenti che torneranno utili sicuramente anche in altri contesti.

La presenza di istruttori capaci e la frequentazione del corso insieme ad un gruppo di pari età aiutano a superare ogni timore e l'acqua diventa un elemento amico nel quale muoversi, galleggiare e nuotare.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il corso è rivolto ai bambini e le bambine della scuola primaria per favorire l'ambientamento, la capacità di galleggiamento, le prime forme elementari di propulsione in acqua e la conoscenza delle norme primarie di igiene e sicurezza in piscina.

Il programma prevede l'impostazione delle prime tecniche di nuotata in forma globale fino al consolidamento e all'automatizzazione degli schemi motori acquatici e delle nuotate tecniche.



Classi destinatarie: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Palla tamburello

Durata del corso: Fino ad un massimo di 4 incontri per 8 ore complessive

Impianto: Palestra di grande dimensione o cortile scolastico

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Il progetto mira a favorire nell'alunno un'esperienza in perfetta sintonia con i principi di polivalenza e multilateralità e può sviluppare un' incisiva azione educativa: pertanto, l'obiettivo principale non sarà un'attività di tipo agonistico, ma conoscitiva e soprattutto ludico-espressiva

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il progetto si prefigge i seguenti obiettivi generali:

- arricchire e diversificare il bagaglio motorio degli alunni;
- utilizzare proficuamente il tempo libero;
- utilizzare l'attrezzo sportivo tamburello, gradevole nel suo aspetto, prevalentemente con finalità ludiche;
- arricchire e consolidare l'alfabeto del movimento attraverso lo sviluppo degli schemi motori dinamici (lanciare, afferrare, tirare, correre), indispensabile al controllo del corpo ed alla organizzazione dei movimenti;
- partecipare alle attività di gioco scoprendo le regole e le loro funzioni;
- utilizzare e organizzare gli aspetti coordinativi oculo-manuali;
- organizzare e controllare più schemi motori di base per adattarli a parametri spazio-temporali;
- esercitare un progressivo controllo del lato dominante;
- partecipare al gioco collettivo rispettando indicazioni e regole.

PALLACANESTRO



Classi destinate: **TUTTE**

Disciplina sportiva proposta: Pallacanestro

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Palestra scolastica

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica. Si richiede agli istituti scolastici coinvolti di far presente sin da ottobre l'eventuale presenza di palestre sprovviste di canestri, indispensabili per lo svolgimento delle lezioni.

La Pallacanestro è uno sport di squadra che aiuta sia la crescita individuale sia l'affiatamento con gli altri, migliora la percezione corporea, la lateralizzazione e l'attenzione. Quale sport di velocità sprona a prendere decisioni in tempi brevi, affina la visione periferica, la precisione dei gesti, la percezione dello spazio, la coordinazione motoria. Praticando questa disciplina si impara ad avere manualità, resistenza, forza fisica, destrezza e fantasia.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Gli interventi degli istruttori in palestra mirano a perseguire con i bambini finalità che coinvolgono:

- l'area motorio-funzionale, con l'affinamento delle capacità senso-percettive, la partecipazione a giochi collettivi e di squadra rispettando indicazioni e regole e la conoscenza dei fondamentali del gioco: tiro, palleggio, passaggio, difesa;
- l'area relazionale, con lo sviluppo della capacità di collaborazione e cooperazione, l'accettazione dell'altro, la socializzazione, l'integrazione degli alunni in situazione di svantaggio, disagio o diversamente abili, il rispetto degli altri, degli attrezzi e dell'ambiente e il controllo delle proprie emozioni sia in caso di vittoria che di sconfitta;
- l'area cognitiva, con la consapevolezza del proprio corpo e dei propri movimenti in relazione allo spazio, al tempo, agli altri, agli oggetti e alle regole, la stimolazione di percezione, attenzione, concentrazione nel riconoscimento e valutazione dei movimenti, delle direzioni e delle distanze, nelle azioni di gioco; l'acquisizione della capacità di risolvere le situazioni e i problemi di gioco utilizzando come strumenti tecnici i fondamentali di gioco.

PALLAMANO



Classi destinatarie: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Pallamano

Durata del corso: Fino ad un massimo di 6 ore complessive

Impianto: Palestra scolastica

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica

Lo sport della Pallamano favorisce lo sviluppo delle capacità motorie dei bambini e consente loro di raggiungere, attraverso il gioco e il divertimento, la padronanza dei propri movimenti. Durante il gioco il bambino è indotto continuamente ad operare scelte personali per far fronte alle mutevoli esigenze delle situazioni tecnico-ludiche.

Per i bambini l'apprendimento motorio avviene gradualmente, attraverso giochi con la palla da fermi, a terra o in movimento. Si giocherà a 'palla numerica', 'palla fantasia', 'palla nome', 'palla guida', 'palla preziosa', 'palla scappata', 'palla inventata', 'palla al re/regina', fino ad arrivare ad un mini gioco organizzato.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il corso si articola in fasi successive che mettono in luce:

- il conoscere se stesso, il proprio corpo, le proprie capacità motorie, gli altri, l'ambiente, gli spazi e i diversi attrezzi utilizzabili nei giochi motori;
- il gusto di giocare assieme ad un compagno, scegliendo come tramite la palla;
- la scoperta del confronto con un avversario che costringe a moltiplicare le proprie risorse per prevedere ed anticipare le sue mosse;
- il profondo coinvolgimento che scaturisce dal poter giocare una partita, situazione che richiede impegno personale, attenzione ai compagni di squadra ed agli avversari;
- la necessità di imparare gradualmente a rispettare tutte le regole del gioco e del *fair play* e a gestire anche le proprie emozioni.

PALLANUOTO



Classi destinatarie: **TUTTE**

Disciplina sportiva proposta: Pallanuoto

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Piscina scolastica o comunale

Attrezzatura necessaria: Costume, asciugamano o accappatoio, ciabatte e cuffia; si consiglia inoltre un berretto per l'uscita dall'impianto. L'impianto dovrà essere provvisto di porte da minipallanuoto (anche gonfiabili).

La Pallanuoto è uno sport di squadra ricco di valori atletici, tecnici e morali, che permette di sviluppare:

- capacità motorie: coordinazione, sviluppo della capacità polmonare e delle funzioni dell'apparato cardiocircolatorio, aumento della resistenza, sviluppo armonico del corpo;
- capacità cognitive: *problem solving* e *decision making*;
- capacità socio-relazionali ed emotive: rispetto delle regole e dei propri compagni, stimolando lo spirito di gruppo, l'amicizia e la collaborazione, gestione della vittoria e della sconfitta, rispetto per l'avversario;
- capacità tecniche: uso della palla, collaborazione con i compagni e tecniche di nuoto diverse da quelle abituali.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Nel corso delle lezioni verranno introdotti elementi sia di natura tecnica generale (nuotate specifiche) sia del gioco con la palla, apportando le necessarie semplificazioni.

L'introduzione di questo sport di squadra sotto forma di gioco offre numerose occasioni di socializzazione, collaborazione e condivisione sia attraverso i momenti più espressamente ludici, che attraverso le esercitazioni tecniche.

Ogni lezione può essere suddivisa in tre parti:

- una parte relativa alla tecnica delle nuotate specifiche (rana alternata, stile libero con la testa fuori, dorso con la testa fuori);
- una parte di esercizi/gioco per prendere confidenza con la palla;
- una parte di gioco (partita).

SCACCHI



Classi destinatarie: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Scacchi

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Aula scolastica con banchi e sedie, con LIM, PC e proiettore

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Il gioco degli Scacchi contribuisce alla formazione globale del bambino in quanto stimola automatismi che influiscono sullo sviluppo mentale e sulla formazione del carattere. In particolare, viene stimolata l'attenzione, l'immaginazione, la creatività, la memorizzazione e lo sviluppo delle capacità logiche.

I bambini sviluppano anche importanti qualità come: l'autocontrollo, la capacità di lavorare in silenzio, l'osservazione globale e la riflessione, il rispetto dei limiti di tempo e l'orientamento spaziale.

Gli Scacchi favoriscono la concentrazione ed aiutano ad affrontare le difficoltà adottando in maniera autonoma la strategia più idonea.

È uno sport che può essere praticato anche da alunni disabili e che può essere utilizzato per il recupero di alunni con difficoltà di apprendimento.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Le lezioni tratteranno sia la parte teorica che pratica, puntando sul gioco a coppie e sulle spiegazioni in itinere.

Il corso affronterà le regole di gioco e l'etichetta scacchistica, le fasi di una partita e gli elementi base di tattica e strategia, gli elementi combinativi del medio gioco e del finale con lo scacco matto.

È preferibile avviare la frequenza nel primo periodo del calendario scolastico per permettere la partecipazione delle classi interessate ai Campionati regionali Studenteschi–sezione Primarie.

TENNIS TAVOLO



Classi destinatarie: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Tennis tavolo (Ping Pong)

Durata del corso: Fino ad un massimo di 4 incontri per 8 ore complessive

Impianto: Palestra scolastica dotata di tavoli da tennis tavolo. (In caso di assenza di tavoli la scuola può contattare direttamente la Federazione Provinciale – info@fitettrentino.org - per verificare la possibilità di riceverne gratuitamente in uso o in dotazione).

Attrezzatura consigliata: Tuta e scarpe da ginnastica.

Il Tennis tavolo viene considerato uno sport di relazione fra i più diffusi.

I valori che questa attività mira a trasmettere sono legati allo sviluppo di comportamenti sociali e relazionali positivi, al rispetto dell'avversario, all'autocontrollo ed al senso di responsabilità.

Il Tennis tavolo richiede, inoltre, lo sviluppo di doti fisiche quali coordinazione, rapidità di movimento e di esecuzione, ottimi riflessi e una certa sensibilità nel tocco.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il corso prevede l'avviamento alla disciplina del Tennis tavolo con l'insegnamento progressivo delle regole e dei fondamentali del ping-pong attraverso esperienze di gioco propedeutiche pensate e ricalibrate appositamente in base al target di età dei bambini e delle bambine che parteciperanno alle attività.

Le lezioni vedranno l'alternarsi di esercizi e giochi che permettano ai partecipanti di prendere confidenza con le attrezzature specifiche dello sport del Tennis tavolo e momenti in cui i giovani giocatori potranno sperimentarsi nel giocare delle vere e proprie partite.

SCHERMA



Classi destinatarie: PRIMA, SECONDA, TERZA e QUARTA

Disciplina sportiva proposta: Scherma

Durata del corso: Fino ad un massimo di 4 incontri per 8 ore complessive

Impianto: Palestra scolastica

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica, l'attrezzatura specifica in plastica (maschera e sciabola) sarà fornita dall'istruttore.

Il progetto prevede un percorso ludico-educativo per introdurre i bambini allo sport della scherma. Questa disciplina sportiva permette di sviluppare la coordinazione, il controllo motorio e il rispetto delle regole con un approccio che proporrà giochi motori, l'introduzione delle tecniche di base della scherma e di semplici assalti guidati.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Ogni incontro prevederà brevi momenti teorici uniti ad attività dinamiche. In particolare, verranno illustrati:

- una panoramica dello sport della scherma e le differenze sostanziali tra le tre armi;
- le principali regole di comportamento schermistico (come il saluto);
- gli elementi tecnici fondamentali dello sport (posizione di guardia, affondi, spostamenti e parate).

ATLETICA LEGGERA



Classi destinatarie: TERZE, QUARTE e QUINTE

Disciplina sportiva proposta: Atletica leggera

Durata del corso: Fino ad un massimo di 6 ore per le classi terze e di 8 ore per le classi quarte e quinte

Impianto: Palestra e cortile scolastico

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica

L'atletica leggera è formata da diverse discipline che coinvolgono: corsa, lanci, salti, marcia e prove combinate. Essa presenta una vasta gamma di competizioni, sia individuali che collettive; si va dalle gare di salto a quelle in pista con gli ostacoli, dai lanci alle prove combinate. Per ogni disciplina ci sono delle varianti caratterizzate dall'uso di attrezzi specifici. Ad esempio, per i lanci si possono usare dei pesi o dei giavellotti.

È uno sport abbastanza facile da praticare perché non richiede particolari strutture o tecnologie sofisticate e mira ad accresce la stima in se stessi e a rafforzare l'equilibrio motorio e mentale del bambino.

Le varie discipline contribuiscono a: migliorare l'elasticità e la reattività delle articolazioni, aumentare la flessibilità dei muscoli e dei tendini, aumentare la forza, la coordinazione e la destrezza degli arti e migliorare la capacità cardiaca e polmonare permettendo un migliore trasferimento di ossigeno.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Nel corso delle lezioni si introdurranno i primi rudimenti dell'atletica leggera, come:

- alfabetizzazione motoria di base;
- esercitazioni di coordinazione semplice e complessa tra arti inferiori e superiori;
- imparare a correre (in rettilineo, in curva con ostacoli, a slalom, ...);
- imparare a saltare (in alto, in lungo, in basso, ...);
- imparare a lanciare (palle e palline, vortex, cerchi, ...);
- imparare a resistere (piccoli circuiti);
- giochi di gruppo.

FLYING DISC



Classi destinate: TERZE, QUARTE e QUINTE

Disciplina sportiva proposta: Flying disc

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Palestra o ampio spazio in erba o terra, NO campi asfaltati

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica

Il Flying disc - ed in particolare l'ultimate frisbee - nasce alla fine degli anni '60 negli Stati Uniti e rapidamente si diffonde in tutto il mondo. È uno sport di squadra aerobico e completo, dai tratti agonistici e tecnici simili ad altri sport, che non prevede il contatto fisico e ha risvolti educativi eccezionali.

Infatti, quello che lo rende veramente speciale è l'assenza dell'arbitro (il regolamento non lo prevede). Questa disciplina si basa sull'auto-arbitraggio, sulla sportività, sul rispetto delle regole e dell'avversario, tutti elementi che costituiscono lo "Spirito del Gioco", punto centrale di questo sport.

Inoltre, il Flying disc dà la possibilità a ragazzi e ragazze di poter giocare insieme, in una formazione equilibrata per genere, e non necessita di particolari attrezzature (un disco e un campo sono sufficienti).

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

L'attività proposta si baserà principalmente su alcuni giochi propedeutici per entrare in confidenza con alcuni fondamenti del Flying disc: uso del disco, movimenti, corsa, lanci, prese.

Verrà dato spazio anche alle regole base della disciplina e ai valori che la ispirano (in particolare la parità di genere), fino ad arrivare, nelle ultime lezioni, alla sperimentazione di brevi partite di disco prigioniero e ultimate frisbee che facciano sintesi del percorso fatto e possano essere un'opportunità di movimento e divertimento per i bambini, oltre che di acquisizione delle capacità di lancio base.

EQUITAZIONE



Classi destinate: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Equitazione

Durata del corso: Fino ad un massimo di 2 incontri per 6 ore complessive

Impianto: Centro Ippico

Attrezzatura necessaria: Abbigliamento comodo, scarponcini o scarpe da ginnastica.

L'Equitazione offre ai bambini l'occasione di conoscere i cavalli, “amici a quattro zampe” che possono diventare compagni preziosi nel loro percorso di crescita.

Questa disciplina mira ad accrescere la stima in se stessi nonché a rafforzare l'equilibrio motorio e mentale del bambino con l'ausilio di un compagno di avventura a sua misura.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Le lezioni sono principalmente finalizzate alla conoscenza della vita, dell'alimentazione e degli aspetti che differenziano i singoli animali.

Gli incontri prevedono un avvicinamento progressivo al cavallo-pony con una visita guidata delle scuderie.

Il corso proseguirà con la conduzione a mano del pony, i primi passi montati, giochi e attività motorie come il salto del pony, il gioco dei bicchieri, lo slalom.

Nello specifico:

- lezioni di cura del cavallo (pulizia, dieta, ecc.);
- lezioni di equitazione (percorso di gimcana);
- regole del maneggio e spiegazione del comportamento del cavallo.

PALLAVOLO



Classi destinatarie: TUTTE

Disciplina sportiva proposta: Pallavolo

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Palestra scolastica

Attrezzatura necessaria: Tuta e scarpe da ginnastica

La Pallavolo favorisce la gestione del sé in relazione agli altri, sviluppa la percezione spazio-temporale e stimola il rispetto delle regole.

Attraverso la pratica di questa disciplina sportiva si possono raggiungere obiettivi di motricità generale.

La Pallavolo è di facile attivazione nella scuola in quanto richiede un'attrezzatura limitata e permette di operare con gruppi misti anche numerosi non essendovi contatto fisico.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il corso viene proposto come attività motoria legata alla percezione spazio-temporale e allo sviluppo delle diverse capacità di coordinamento quali l'afferrare e il lanciare la palla.

Sono previsti sia giochi individuali che a coppie e in piccoli gruppi per favorire il rapporto con gli altri e l'uso dell'attrezzo 'palla' con varianti di peso, dimensioni e struttura.

Lo scopo è promuovere il gioco della pallavolo quale sport di squadra che consenta di sviluppare le capacità e le abilità individuali.

La Federazione Italiana Pallavolo con l'attività del Volley S3 vuole introdurre un nuovo modo di avvicinarsi al volley. Questo progetto pone al centro dell'attenzione il divertimento come generatore di entusiasmo, promozione e affezione alla pratica del volley. Si vogliono avviare i giovani al gioco della pallavolo in modo diverso, partendo dal "giocare" per arrivare al "gioco della pallavolo", seguendo un percorso formativo che stravolge l'approccio a questo sport senza, per questo, tralasciare gli aspetti didattici dello sviluppo coordinativo-motorio, delle tecniche e di tutti quegli elementi socio-relazionali che caratterizzano gli sport di squadra.

TAEKWONDO



Classi destinarie: TERZA, QUARTA e QUINTA

Disciplina sportiva proposta: Taekwondo

Durata del corso: Fino ad un massimo di 8 ore complessive

Impianto: Palestra

Attrezzatura necessaria: Tuta

Il Taekwondo è un'arte marziale e disciplina olimpica che unisce movimento, coordinazione e valori educativi. Attraverso esercizi ludici e tecniche di base i bambini sviluppano equilibrio, agilità, rispetto nei confronti di chiunque ci stia intorno, a prescindere dal grado, dalle abilità o da qualsiasi altra caratteristica e migliorano l'autocontrollo fisico ed emozionale, l'autostima, la concentrazione, la coordinazione, l'orientamento spaziotemporale e la capacità di adattamento a circostanze che variano velocemente.

Nella pratica del Taekwondo l'atleta giunge a mettere in relazione ciò che è concreto, come muscoli e ossa, con ciò che non lo è, come attenzione, adattabilità e memoria, permettendo così al bambino non solo di conoscere se stesso, ma anche di riconoscersi all'interno dell'ambiente circostante che gli invia degli stimoli.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

L'attività è adatta a tutti e viene proposta in forma divertente e inclusiva, con l'obiettivo di stimolare la fiducia in sé stessi e la collaborazione nel gruppo.

In particolare il corso si concentrerà su:

- padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse;
- saper variare l'esecuzione del movimento in rapporto allo spazio e al tempo;
- saper consolidare l'abilità nei movimenti;
- saper usare coscientemente vari segmenti corporei;
- migliorare le abilità riconducibili agli schemi motori dinamici e posturali;
- migliorare la coordinazione, l'autocontrollo, la concentrazione e la disciplina;
- saper rispettare le regole.

ORIENTEERING



Classi destinatarie: **TERZA, QUARTA e QUINTA**

Disciplina sportiva proposta: Orienteering

Durata del corso: Fino ad un massimo di 4 incontri per 8 ore complessive

Impianto: Cortile scolastico, parchi pubblici e palestra in caso di maltempo

Attrezzatura necessaria: Abbigliamento sportivo, adatto per attività all'aria aperta

L'Orienteering è una disciplina sportiva che sviluppa sia capacità fisiche che cognitive. Migliora la resistenza aerobica e la coordinazione motoria, stimola il problemsolving, l'orientamento spaziale, la pianificazione e l'attenzione, aiutando i bambini a prendere decisioni in modo autonomo e consapevole.

Attraverso percorsi all'aperto e attività ludiche, l'Orienteering favorisce la fiducia in se stessi, la gestione dello stress e la cooperazione tra pari. I bambini imparano a leggere la mappa, orientarsi utilizzando punti di riferimento, individuare percorsi ottimali e rispettare le regole per muoversi in natura.

OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Gli obiettivi del corso sono:

- favorire la sicurezza e l'autonomia dei bambini nell'esplorazione di spazi aperti e naturali;
- integrare conoscenze scolastiche e attività motoria, insegnando a leggere e interpretare mappe geografiche da orienteering con i rispettivi simboli e colori;
- stimolare la comprensione dello spazio e la capacità di rappresentarlo graficamente, sviluppando il pensiero spaziale e la capacità di orientamento;
- promuovere lo sviluppo cognitivo attraverso il problem-solving, la pianificazione di percorsi e la valutazione delle scelte;
- favorire la cooperazione, la comunicazione e il rispetto reciproco durante le attività in piccoli gruppo;

Verranno proposte attività teoriche introduttive per preparare i bambini all'attività all'aperto e successivamente saranno svolti giochi ed esercizi pratici di orientamento, progressivamente più complessi. Infine verranno realizzati percorsi in ambienti naturali per applicare le competenze acquisite.