



## **PROGETTO SPERIMENTALE GIOCHI SCOLASTICI 2023 MUNICIPIO VII**

La a.s.d. GTM ha elaborato il Progetto “GIOCHI SCOLASTICI 2023 MUNICIPIO VII” per le scuole primarie del Municipio VII, nello specifico per le classi terze, quarte e quinte.

Come primo anno il Progetto prevede il coinvolgimento di 9 Istituti Comprensivi, 18 plessi, 135 classi, 260 Docenti e circa 3.300 alunni. Il prossimo anno coinvolgerà tutti i 21 Istituti Comprensivi del Municipio VII.

L’adesione al Progetto sarà **gratuita** per le scuole e per gli alunni.

Il Progetto prevede il coinvolgimento di tutti gli alunni, normodotati e con abilità diverse, che saranno impegnati in prove di abilità motorie e anche in ambito didattico con elaborati audiovisivi, disegni, slogan con temi riguardanti l’importanza dello Sport nella vita di ogni alunno (l’importanza dell’immagine del Campione sportivo, gli aspetti positivi dello sport, cosa trasmette lo Sport agli alunni di questa fascia d’età). Gli alunni con abilità diverse saranno inclusi in relazione al livello di diversità. Verrà realizzato il “Corriere Sportivo”, un giornale online, con i relativi “cronisti in erba” che riporteranno i dati delle gare a livello di plesso con le interviste ai protagonisti. Tutti gli elaborati dagli alunni saranno pubblicati online su un sito dedicato dalla GTM e potrebbe essere pubblicato anche sul sito dell’IC.

Le attività saranno svolte per ogni gruppo classe ma le verifiche saranno divise tra maschi e femmine. Qualora un alunno/a risultasse vincitore di più prove dovrà scegliere solamente una disciplina per la quale vorrà continuare a gareggiare. Da ogni plesso scolastico accederanno alla fase finale 16 alunni di terza, 16 di quarta e 16 di quinta, di cui 24 maschi e 24 femmine.

**Associazione Sportiva Dilettantistica GTM**

00173 Roma - Via Nocera, 25 - Tel. 351.59.37.053 - C.F. e P.I. 04363841000

**[www.asdgtm.it](http://www.asdgtm.it) - [segreteria@asdgtm.it](mailto:segreteria@asdgtm.it) - [asdgtm@pec.it](mailto:asdgtm@pec.it)**

Le attività previste saranno:

- percorso motorio
- corsa di velocità
- salto in lungo da fermo
- lancio della palla da kg 1
- staffetta
- maratonina

**Fase 1:** corso di formazione di ore 2 per le Docenti dell'ambito motorio, da svolgersi per ogni plesso scolastico, nel quale verrà illustrato il Progetto nel dettaglio e verrà consegnata una dispensa didattica alle Docenti, che servirà da guida e stimolo per le esercitazioni motorie che verranno svolte in palestra nei mesi che precederanno l'evento finale previsto il 14 maggio 2023 presso il Parco della Romanina, in occasione della XXI edizione della maratonina cross.

**Fase 2:** n°3 incontri per ogni gruppo classe con un tutor sportivo della GTM (laureato Scienze Motorie).

Nel corso del **primo incontro** il tutor, in collaborazione con la Docente della classe, dimostrerà le esercitazioni, coinvolgendo gli alunni facendogli provare tutti i gesti motori delle attività previste per le gare finali.

A distanza di 4 settimane si svolgerà il **secondo incontro** con il tutor, durante il quale verranno effettuati i test di verifica che determineranno la classifica degli alunni di ogni classe (maschile e femminile), che andranno a confrontarsi alla fase finale per ogni plesso scolastico, che successivamente dovranno confrontarsi con gli alunni delle altre sezioni presenti nel plesso scolastico.

A distanza di 4 settimane si svolgerà il **terzo incontro** con il tutor, durante il quale tutti gli alunni risultati più abili dalle verifiche del secondo turno si confronteranno in una fase finale tra tutte le sezioni del plesso. Da questo incontro si determineranno gli alunni che rappresenteranno il plesso scolastico all'evento finale previsto il 14 maggio 2023 presso il Parco della Romanina, in occasione della XXI edizione della maratonina cross. Qualora uno degli alunni risultato vincitore della fase di plesso fosse impossibilitato a partecipare alla giornata finale del 14 maggio 2023, sarà ripescato il secondo classificato e via di seguito.

Tutti gli alunni che hanno partecipato ma non si sono classificati alla fase finale potranno partecipare alla maratonina e contribuire a far acquisire punti per la classifica finale al plesso (quello con il maggior numero di alunni partecipanti guadagnerà 5 punti per la classifica scolastica).

**Fase 3:** In occasione dell'evento finale tutti gli alunni finalisti di ogni plesso si confronteranno e saranno determinati gli alunni vincitori dei "GIOCHI SCOLASTICI 2023 MUNICIPIO ROMA VII".

**Associazione Sportiva Dilettantistica GTM**

00173 Roma - Via Nocera, 25 - Tel. 351.59.37.053 - C.F. e P.I. 04363841000

[www.asdgtm.it](http://www.asdgtm.it) - [segreteria@asdgtm.it](mailto:segreteria@asdgtm.it) - [asdgtm@pec.it](mailto:asdgtm@pec.it)

**Fase 4:** tutti gli alunni che parteciperanno al Progetto riceveranno in omaggio una brochure illustrativa che evidenzierà l'importanza dello Sport nella fascia d'età evolutiva, con consigli nutrizionali, psicologici e comportamentali. Mentre gli alunni che si classificheranno primi, secondi e terzi all'evento finale riceveranno una medaglia ricordo. Inoltre verrà stilata una classifica speciale nella quale ogni medaglia vinta andrà ad arricchire il "medagliere" del plesso: medaglia d'oro 5 punti, d'argento 3 punti, bronzo 1 punto. A questa classifica bisognerà sommare anche la classifica degli elaborati didattici. Sommando le due classifiche si determinerà la classifica finale delle scuole, tutte le scuole riceveranno una Coppa di partecipazione mentre le prime 3 classificate un trofeo.

Tutti gli alunni con abilità diverse saranno invitati a partecipare alla giornata finale e saranno dedicate a loro delle attività adeguate alle loro abilità, tutti saranno premiati con medaglia ricordo.

Siamo fiduciosi di poter omaggiare le scuole partecipanti con un "premio" in materiale sportivo, che eventualmente verrà consegnato nel corso della fase 1 e sarà utilizzato per esercitarsi durante il Progetto.

Inoltre si ricorda che gli Istituti Comprensivi che parteciperanno con il maggior numero di alunni all'evento finale, la XXI edizione della Maratonina al Parco della Romanina, potranno vincere ulteriori premi in materiale sportivo per € 600,00.

**Associazione Sportiva Dilettantistica GTM**

00173 Roma - Via Nocera, 25 - Tel. 351.59.37.053 - C.F. e P.I. 04363841000

**[www.asdgtm.it](http://www.asdgtm.it) - [segreteria@asdgtm.it](mailto:segreteria@asdgtm.it) - [asdgtm@pec.it](mailto:asdgtm@pec.it)**



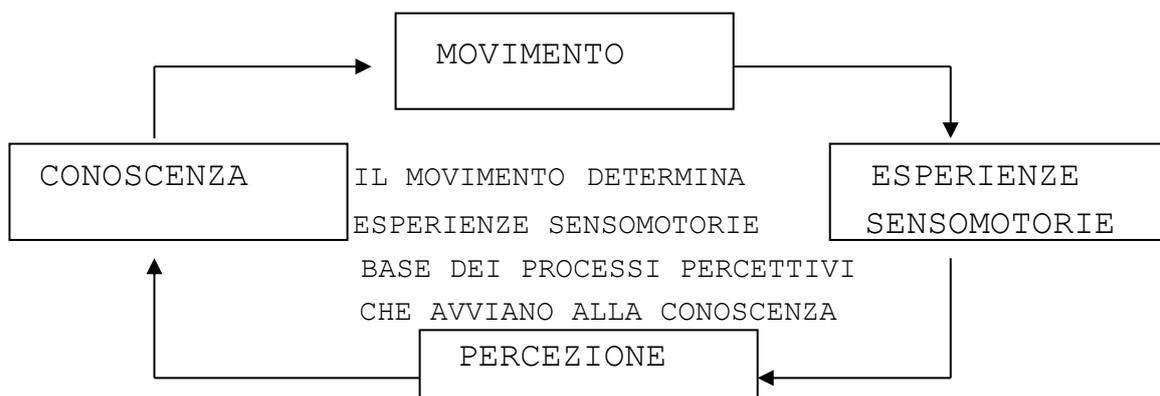
# GIOCHI SCOLASTICI 2023 MUNICIPIO ROMA VII DISPENSA PER I DOCENTI



Il significato dell'attività motoria in età evolutiva e della sua importanza è ormai indiscussa, molti autori con i loro studi, hanno evidenziato il legame **MOTRICITA'**- aspetti psicologici, affettivi, cognitivi e di socializzazione.

Esula dagli intenti del nostro progetto riferire le diverse modalità d'approccio allo studio dell'età evolutiva. Ci sembra sufficiente ricordare, con il Vayer, che "l'esercizio fisico ha una importanza fondamentale nello sviluppo del corpo, della mente e dell'emotività del Bambino", dal momento che "è proprio con il corpo che il Bambino entra in rapporto col MONDO. Tutti i modi di entrare in rapporto, sono collegati con l'attività del corpo" (1971).

La motricità non è semplice attività, riportiamo di seguito lo schema di Kalakian, Goldman(1976)



Ricordiamo con il Piaget, che "le strutture sensomotorie costituiscono la fonte delle ulteriori operazioni del pensiero... ciò significa dunque che l'intelligenza procede dall'azione nel suo insieme, in quanto trasformatrice degli oggetti e della realtà e che la conoscenza, di cui possiamo seguire la formazione nel bambino è essenzialmente attiva ed operativa".

## Le tappe della formazione giovanile e dell'allenamento sportivo.

| TAPPA ETÀ  | CONTENUTI  | SPECIALIZZAZIONE                  | FORME E TIPI DI ESERCITAZIONI                    | PRECAUZIONI   |
|--|--|-----------------------------------|--|---|
| 5-13<br>PREPARAZIONE GENERALE,<br>FORMAZIONE DI BASE | AMPIA GAMMA DI ESPERIENZE MOTORIE;<br>SOPRATTUTTO SAPER FARE MOLTE COSE CON IL PROPRIO CORPO | ASSENTE                           | SOPRATTUTTO GIOCHI DIVERSI,<br>ESERCIZI GENERALI | MOLTA VARIETÀ;<br>ALLO SVILUPPO ARMONICO DELLA FORZA MUSCOLARE  |
| 14-16<br>ALLENAMENTO GIOVANILE                       | GAMMA PIÙ DELIMITATA DI GESTI E ATTIVITÀ, MA SEMPRE AMPIA LA SCELTA DI MEZZI                 | PER GRUPPI OMOGENEI DI SPECIALITÀ | ESERCIZI SPECIALI                                | ATTENZIONE A SPECIALIZZARE E A RESPONSABILIZZARE ECCESSIVAMENTE |

### Tappe di formazione fisica e di allenamento Sportivo (da Hann, modificato)

### La competizione nei bambini, nei giovani e negli adulti.

|             | BAMBINI   | GIOVANI   | ADULTI  |
|-------------|---|---|---|
| SIGNIFICATO | MEZZO DI ALLENAMENTO  | MEZZO DI ALLENAMENTO E IN PARTE OBIETTIVO DELL' ALLENAMENTO           | OBIETTIVO DELL' ALLENAMENTO                                 |
| CARATTERE   | SIGNIFICATO DI COMPETIZIONE CON SE STESSI PER MIGLIORARSI   | MIGLIORAMENTO DI SÉ E CONFRONTO CON GLI ALTRI                         | SOPRATTUTTO CONFRONTO CON GLI ALTRI                         |
| QUANTE?     | MOLTE E DIVERSE   | GRUPPO DI 5-6 SPECIALITÀ  | 1-2 SPECIALITÀ  |
| QUANDO?     | SEMPRE, NELLE SEDUTE, COME PICCOLI TEST E SENZA UFFICIALITÀ | IN PARTE NEL CORSO DELL' ALLENAMENTO IN PARTE NEI PERIODI COMPETITIVI | ALLA FINE DEL PERIODO PREPARATORIO, NEL PERIODO COMPETITIVO |

## CORSA DI VELOCITÀ

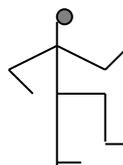
### Avviamento alla corsa veloce:

- a) Insegnamento della tecnica della corsa e della decontrazione.
- b) Insegnamento della tecnica di partenza carponi e dell'accelerazione
- c) Insegnamento dello sviluppo della ritmica complessiva della gara.

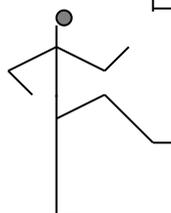
Di seguito riporteremo alcune proposte operative, che permettono al bambino di prendere coscienza dell'atto motorio del correre.

ANDATURE:

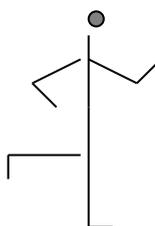
- ✓ corsa skip (ginocchia alte)



- ✓ corsa galoppata



- ✓ corsa calciata

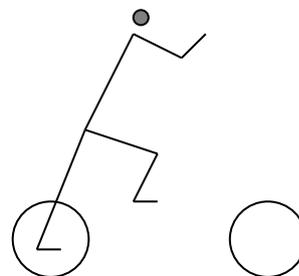


- ✓ corsa laterale saltellata



- ✓ corsa laterale incrociata

- ✓ corsa balzata da un cerchio nei cerchi



- ✓ corsa in accelerazione

- ✓ corsa a ritmo lento

- ✓ corsa con la funicella

- ✓ corsa nella corsia

- ✓ corsa all'indietro

- ✓ corsa a slalom

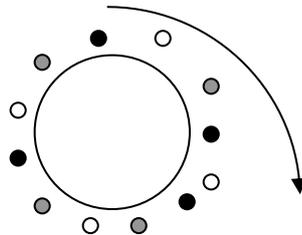
- ✓ corsa tra gli over (piccoli ostacoli o bacchette)

- ✓ partenze da varie posizioni

(in piedi, seduti, proni, con il corpo proteso in avanti o indietro, a carponi, con l'appoggio di mani e piedi).

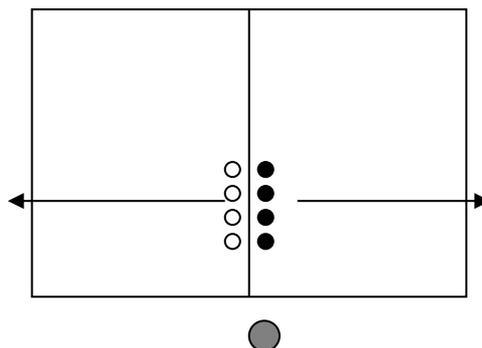
## FORME GIOCOSE:

- 1) I bambini camminano, ad un segnale iniziano a correre....,
- 2) I bambini corrono adeguando la corsa al ritmo dato dall'insegnante (mani e/o tamburello)
- 3) I bambini divisi per squadre si sfidano in staffette
- 4) I bambini in cerchio numerati da 1 a 5 (in successione) per 4 squadre, l'insegnante chiama un numero che corrisponde a ciascuna squadra) il quale deve compiere un giro e tornare a posto si danno i punteggi in base agli arrivi,



5) I bambini corrono liberamente per la palestra, uno fa la lepre che deve scappare, gli altri i cacciatori, il primo che prende la lepre diventa a sua volta lepre...

- 6) I bambini sono disposti su due file vicine (2 squadre, bianchi e neri) l'insegnante chiamerà un colore (bianco o nero) il quale dovrà scappare in salvo dietro una linea (posta a circa 6 Mt.), quelli catturati prima sono punti per la squadra che rincorre.



# SALTO IN LUNGO

## Propedeutici del salto in lungo da fermo

- a) Insegnamento della posizione di partenza (1/2 accosciata).
- b) Insegnamento dello stacco della fase di volo e della chiusura.
- c) Regole di validità del salto.
- d) Sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico.

Le capacità motorie fondamentali dei salti sono: velocità, forza, equilibrio, ritmo, mobilità articolare, abilità motoria nella fase di volo.

Di seguito riportiamo delle proposte operative.

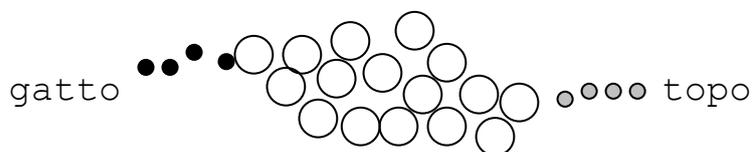
## ESERCITAZIONI SUL POSTO ED IN AVANZAMENTO:

- ✓ saltelli sul posto a piedi pari
- ✓ saltelli sul posto su una sola gamba
- ✓ saltelli successivi sullo stesso piede
- ✓ passo saltellato sul posto
- ✓ passo saltellato in avanzamento
- ✓ saltelli laterali a destra e sinistra piedi pari
- ✓ saltare a piedi pari o con un piede al di qua e al di là di una funicella
- ✓ balzi successivi nei cerchi
- ✓ balzi alternati
- ✓ saltare a ranocchia 1/2 squat
- ✓ saltare la funicella
- ✓ salto in basso da una panchetta
- ✓ salto al di là di un ostacolo piedi pari.

## FORMA GIOCOSA

- 1) saltare la funicella tenuta da due compagni
- 2) gioco della campana
- 3) corsa con i sacchi
- 4) staffetta con ostacoli

- 5) gioco il gatto e il topo nei cerchi, saltando a piedi pari il gatto deve cercare di entrare nello stesso cerchio del topo, il topo deve arrivare dall'altra parte evitando il gatto.



## REGOLE DEL SALTO

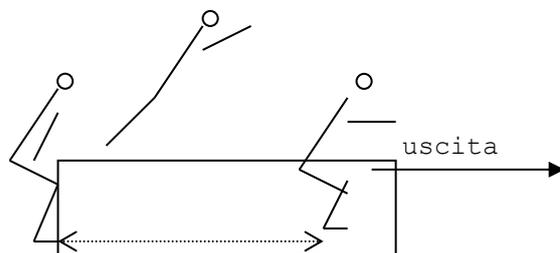
Posizione di partenza: 1/2 accosciata, piedi dietro la linea.

Fase di volo: spinta delle gambe, slancio delle braccia per avanti.

Fase di arrivo: piedi a terra, corpo proteso in avanti.

Fase di uscita: si esce verso avanti, evitando di indietreggiare o cadere dietro.

Misura del salto: si misura dalla linea di stacco alla parte più vicina dove il bambino tocca terra.



## LANCIO DELLA PALLA

### Propedeutici del lancio della palla

- Fase di partenza (preliminari)
- Fase di traslocazione (accelerazione)
- Fase finale (arti inferiori, busto, arti superiori, attrezzo).

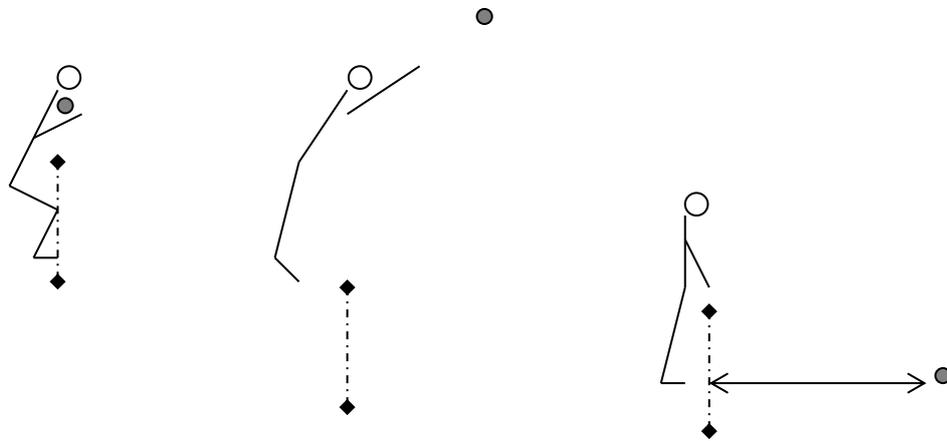
La prova finale prevede il lancio di una palla da 1kg.

Fase di partenza: posizione di 1/2 accosciata, palla tra le mani sul petto, dietro la line di lancio

Fase di lancio: spinta delle gambe, spinta delle braccia

Fase finale: fase di volo dell'attrezzo, fase di ricaduta dalla spinta del bambino che non dovrà oltrepassare la linea di lancio

Fase di misura del lancio: la misura si prende dalla linea di lancio all'arrivo della palla a terra.



Il lanciare si basa su movimenti complessi e una elevata abilità nel collegare le varie fasi in modo da produrre una catena cinetica che trasmetta all'attrezzo l'energia accumulata.

Esercizi a carattere generale:

- ✓ rotolamenti su sè stessi dalla posizione supina
- ✓ capovolte in avanti
- ✓ capovolte indietro
- ✓ giro completo su sè stessi partendo da fermo a piedi pari.

Esercizi con l'attrezzo:

- ✓ lanciare la palla da in piedi e riprenderla
- ✓ lanciare la palla da in ginocchio e riprenderla
- ✓ lanciare la palla da posizione seduti e riprenderla
- ✓ lancio frontale a due mani, a coppie
- ✓ lancio con una mano, a coppie
- ✓ lancio all'indietro, a coppie
- ✓ lancio da in ginocchio, a coppie
- ✓ lancio da seduti, a coppie.

Forme giocose:

- 1) Due squadre sono disposte una di fronte l'altra sulle linee di fondo del campo (di pallavolo o basket) nel centro del campo è posta una scatola, vince la squadra che riuscirà a mandare la scatola (colpendola con dei palloni, lanci con le mani) oltre la linea dell'altra squadra
- 2) Lanci in zone a squadre, vengono messi dei cerchi a 3 distanze diverse con punteggi diversi vince la squadra che totalizzerà per prima l'esatto risultato dato in precedenza
- 3) Tiri al bersaglio (birilli, cerchi, ecc.)
- 4) Palla prigioniera
- 5) Pallamano
- 6) Minivolley
- 7) Minibasket.

## CIRCUITO DI DESTREZZA

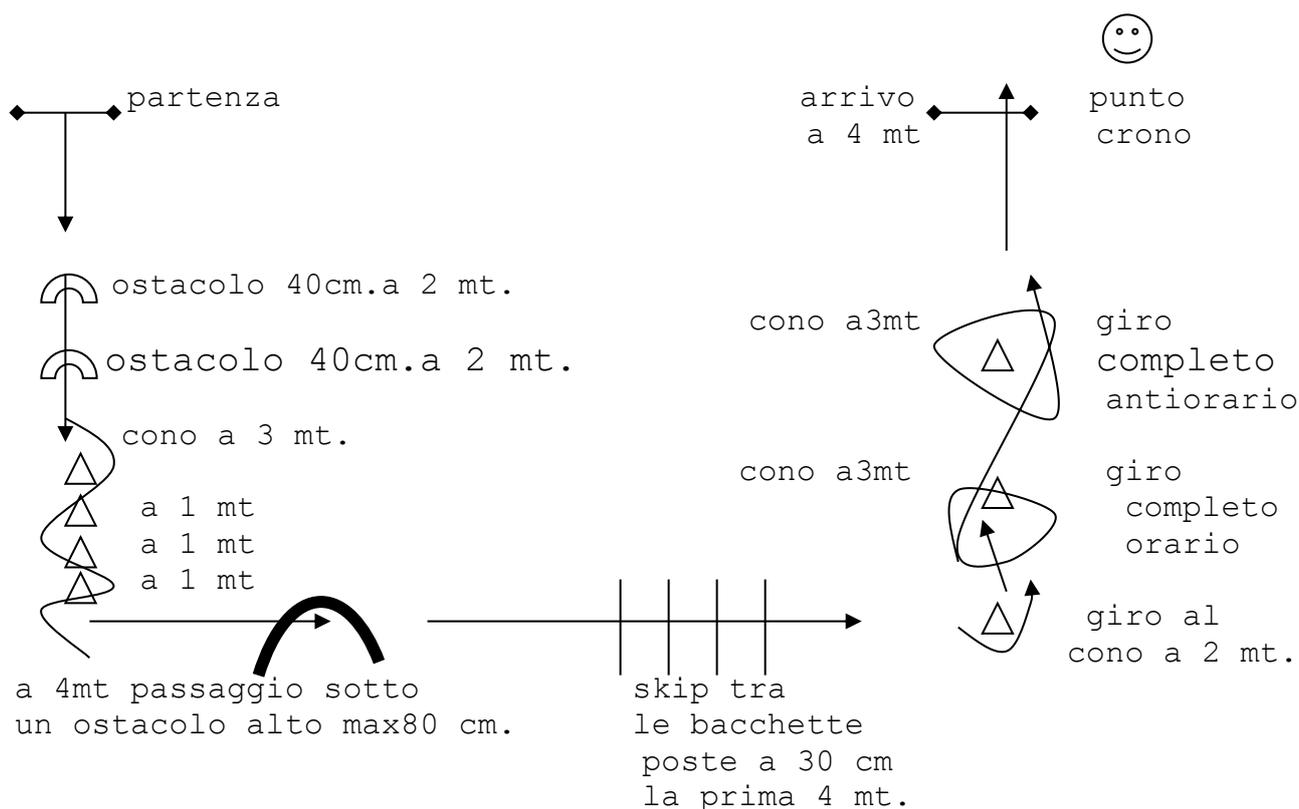
### Il percorso con difficoltà

- a) Abilità motoria
- b) Fantasia motoria
- c) Creatività
- d) Collaborazione

I percorsi motori potranno avere:

forme diverse, elementi diversi, essere eseguiti in modo singolo o a coppie, con o senza palla, realizzati dai bambini (a squadre), a tempo, a punteggio, a staffetta.

Il PERCORSO CON DIFFICOLTA' che permetterà il confronto con le altre scuole, sarà per tutti lo stesso:



### ALUNNI CON ABILITA' DIVERSE

Gli alunni con abilità diverse saranno coinvolti a partecipare a tutte le competizioni compatibilmente al loro livello di abilità. Per la giornata finale del 14 maggio saranno tutti invitati a partecipare e saranno premiati con medaglia ricordo.

# ***REGOLAMENTO PROVE***

## **PERCORSO MOTORIO**

- Ogni alunno effettuerà **una** prova cronometrata, verrà preso in considerazione il tempo (secondi, decimi) impiegato per effettuare tutto il percorso, accederà alla finale l'alunno che effettuerà il percorso nel minor tempo.
  - Penalità
    - Caduta ostacolo, addebito di 2 secondi sul tempo totale
    - Caduta birillo, addebito di 2 secondi sul tempo totale
    - Mancato giro intorno al birillo, addebito di 2 secondi sul tempo totale
    - Tocco bacchetta, addebito di 2 secondi sul tempo totale
  - Nel caso in cui due o più alunni totalizzeranno il medesimo tempo, per stilare la classifica finale procederanno a ripetere il percorso.
- 

## **SALTO IN LUNGO**

- Ogni alunno effettuerà **due** prove di salto, per la classifica verrà presa in considerazione la prova migliore, accederà alla finale l'alunno che effettuerà il salto più lungo.
  - Sarà misurata la parte del corpo più vicina alla linea di salto.
  - Nel caso in cui due o più alunni avranno effettuato un salto di pari lunghezza, verrà preso in considerazione il secondo salto, nel caso di parità anche nel secondo salto, procederanno a ripetere la prova.
- 

## **LANCIO DELLA PALLA**

- Ogni alunno effettuerà **due** prove di lancio, per la classifica verrà presa in considerazione la prova migliore, accederà alla finale l'alunno che effettuerà il lancio più lungo.
  - Nella fase di lancio l'alunno non dovrà toccare e/o superare la linea di partenza altrimenti il lancio sarà ritenuto nullo.
  - Nel caso in cui due o più alunni avranno effettuato un lancio di pari lunghezza, procederanno a ripetere la prova.
- 

## **VELOCITA' MT 30 E STAFFETTA 4X30**

- Verranno presi i tempi di tutti gli alunni, il più veloce parteciperà alla prova di velocità mentre i 4 tempi successivi costituiranno la squadra per la staffetta