

# Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Francesco d'Assisi

## CORSO DI BABYGYM

Questo corso è rivolto ai bambini dell'ultimo anno della scuola materna, si tratta di un'attività a carattere prevalentemente ludico, che si focalizza sull'armonico sviluppo psicomotorio dei suoi giovani partecipanti. Il corso è propedeutico per tutte le attività sportive, in quanto si preoccupa di esplorare e indagare tutti gli schemi motori di base, con specifica attenzione ai rotolamenti, per questo motivo è anche particolarmente indicato per chi volesse poi proseguire con la ginnastica artistica.

### FINALITA'

- Rispondere al bisogno di movimento dei bambini
- Riscoprire il valore educativo del movimento sotto l'aspetto socializzante e comportamentale
- Fornire ai bambini momenti di confronto con i coetanei, favorendo lo sviluppo della capacità di giocare insieme, accettare e rispettare le regole e gli altri.
- Promuovere un'azione educativa e culturale della pratica motoria perché diventi sana abitudine di vita.

### OBIETTIVI

- Sviluppo della coordinazione dinamica generale, oculo manuale, oculo-podalica, intersegmentaria
- Sviluppo della percezione e conoscenza del proprio corpo sia in forma statica sia in movimento
- Strutturazione della percezione e della relativa coordinazione spazio-temporale
- Sperimentazione e utilizzo di tutti gli schemi motori di base
- Sviluppo delle capacità coordinative

### CONTENUTI

- Giochi e esercizi di coordinazione dinamica generale
- Attività mimico-espressive
- Giochi e attività di fantasia
- Attività di imitazione del mondo animale (andature degli animali) e vegetale

- Attività di conoscenza e esplorazione del proprio corpo in forma statica e dinamica
- Esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo-podalica (passare, lanciare e ricevere la palla)
- Attività con supporto musicale
- Attività per l'interiorizzazione dei concetti spaziali vicini-lontano, dentro-fuori, sopra-sotto, davanti-dietro, destra-sinistra

## METODOLOGIA

Le lezioni prevedono, in genere, una prima fase di riscaldamento, in cui vengono effettuati giochi o esercizi di movimento, corsa, andature, esplorazione; vi è poi la fase centrale della lezione in cui vengono proposti giochi o esercizi specifici al raggiungimento di un determinato obiettivo (es. giochi di equilibrio oppure esercizi di rotolamento o giochi propedeutici all'interiorizzazione dei concetti spaziali davanti-dietro o destra e sinistra...). Gli esercizi proposti potranno essere singoli, a coppie, in piccolo o grande gruppo, con o senza attrezzi. Molto utilizzati all'interno della fase centrale della lezione saranno anche circuiti e percorsi, con diverse difficoltà motorie da affrontare. Infine la lezione si conclude con un gioco di gruppo.

## MATERIALI E STRUMENTI

La palestra è dotata di una ricca varietà di materiali che rispondono bene alla curiosità e al bisogno di varietà dei bambini:

- Cerchi
- Mattoncini
- Corde
- Palloni duri e morbidi
- Palline di diversa dimensione e consistenza
- Bastoni
- Materassini e materassoni
- Ostacolini di diverse altezze
- Cinesini e coni
- Pettorine colorate
- Spalliere
- Pertiche
- Quadro svedese
- Canestro
- Reti