

# **UNITA' DI APPRENDIMENTO EDUCAZIONE FISICA**

**Protocollo d'Istituto**

**“Dal rotolamento alla capovolta”**

---

# SCUOLA DELL' INFANZIA

---

- ✘ Rotolamenti liberi a terra imitando tutti gli oggetti che rotolano ( si può successivamente introdurre una variante a coppie)
- ✘ Inserimento di alcuni tipi di rotolamenti in percorsi misti
- ✘ Gioco e rotolamenti associati a stimoli sonori/ comandi verbali che si risolvono in diverse coordinazioni e posture



# SCUOLA PRIMARIA:

---

- × Ripresa dei contenuti della scuola dell'infanzia
- × Dondolamenti e rotolamenti su un piano inclinato
- × Dondolamenti sul dorso del corpo raccolto
- × Esercizi del corpo "a palla"
- × Capovolta avanti con partenza su un piano inclinato poi orizzontale (fondamentale l'assistenza/aiuto)
- × Capovolta avanti con partenza in ginocchio e in piedi
- × Capovolta indietro su un piano inclinato con partenza da seduti

# «IL TAPPETO CHE ROTOLA»







# SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

- × Ripresa di tutti i contenuti della scuola dell'infanzia e primaria
- × Capovolta avanti e indietro con partenza: prima dal piano inclinato, dalla panca, da fermi
- × Capovolta avanti e indietro su piano orizzontale
- × Capovolta avanti con passi preparatori, rincorsa e battuta in pedana





# PARTE PRATICA DAL ROTOLAMENTO ALLA CAPOVOLTA

---

## MATERASSONI INCLINATI:

- × rotolamenti a braccia tese a destra e a sinistra
- × capovolta avanti con partenza in ginocchio (ginocchia unite, mani in appoggio distanti quanto la larghezza delle spalle, testa con mento verso il petto) poi accovacciati con le ginocchia piegate e le mani aperte ad altezza delle spalle
- × capovolta sulla panca (proni sulla panca afferrare le gambe della panca stessa con il pollice verso il basso , testa appoggiata giù dalla panca e rotolamento)
- × capovolta sul piano orizzontale (in ginocchio e in piedi con gambe divaricate e poi unite)
- × capovolta indietro: prima sul materassone inclinato partenza da seduti, mani rovesciate con i pollici alle orecchie, gomiti alla testa, ginocchia al petto e rotolare. Successivamente caduta indietro sul materassone da in piedi
- × candela su piano orizzontale con le gambe tese da portare dietro la testa
- × capovolta avanti con rincorsa e battuta in pedana prima con le mani poi senza

# PROGRESSIONE DIDATTICA CAPOVOLTA NELLA SCUOLA DELL' INFANZIA

---

- ✘ esercizi di rotolamento libero a terra (piano orizzontale) imitando animali o oggetti che rotolano (riccio, tronco, balle di fieno) . Variante: esercizi eseguiti a coppie
- ✘ eseguire il rotolamento dal piano orizzontale a quello inclinato
- ✘ esercizi di rotolamento usando degli attrezzi (palla), senza attrezzi (gioco del rullo, dondolamenti a pallina e a farfalla)
- ✘ rotolamenti associati a stimoli sonori e/o comandi verbali
- ✘ in ginocchio, capovolta avanti con braccia raccolte per sentire bene la posizione della testa
- ✘ capovolta avanti con partenza da stazione eretta
- ✘ inserire rotolamenti e capovolte in percorsi misti

# PROGRESSIONE DIDATTICA CAPOVOLTA NELLA SCUOLA PRIMARIA

---

- × ripasso protocollo scuola dell' infanzia
- × dondolamenti (pallina e farfalla)
- × capovolta avanti con scivolamento prono sulla panca (esercizio per posizionamento corretto della testa)
- × capovolta sul materasso inclinato in ginocchio
- × capovolta sul materasso inclinato in piedi
- × capovolta sul materasso su piano orizzontale in ginocchio o con le braccia raccolte
- × capovolta sul materasso su piano orizzontale con gambe divaricate per abbassare il baricentro
- × capovolta a piedi uniti con arrivo in piedi
- × dondolamento all' indietro, candela su piano orizzontale
- × capovolta indietro su piano inclinato con partenza da seduti
- × percorsi misti con elementi integrati

# PROGRESSIONE DIDATTICA CAPOVOLTA NELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

---

- ✘ ripasso protocollo scuola dell'infanzia e primaria
- ✘ cadute a corpo teso in avanti e indietro sul materassone
- ✘ capovolta avanti e indietro su piano orizzontale con partenza da fermi e arrivo in diverse posture
- ✘ capovolta avanti con passi preparatori, rincorsa, battuta in pedana, anche senza appoggio delle mani

---

Dipartimento di Educazione Fisica  
Istituto Comprensivo di Brisighella  
Coordinatore Prof.ssa Silvia Bigini  
Insegnanti Scuola dell'Infanzia e Primaria