

## **Progetti ed Eccellenze – Fuori Orario; Arte, Musica, Sport**

### **ARTE**

#### **LABORATORIO MOTORIO**

##### **Destinatari**

Alunni diversamente abili

##### **Oggetto dell'attività e modalità di svolgimento**

Il Progetto indirizza lo studente ad acquisire consapevolezza di sé e del proprio corpo, interagendo propositivamente nell'ambiente.

Prevede:

- studio e pratica della respirazione, della contrazione e decontrazione muscolare;
- sviluppo delle capacità motorie di base;
- espressione corporea, ascolto attivo, accoglienza di sé e degli altri;
- lavoro in gruppo, a coppie, individuale, con piccoli e grandi attrezzi o materiale di recupero;
- attività ludiche e di gioco;
- rilassamento, massaggio.

Obiettivi

- saper comprendere il contesto, le regole, il comportamento
- acquisire una migliore consapevolezza di sé e del proprio corpo
- saper vedere/accettare/osservare i propri limiti e le proprie debolezze
- migliorare/stimolare le proprie capacità motorie di base rispettando le proprie potenzialità
- saper collaborare e mantenere un buon livello di partecipazione
- sapersi aiutare e saper aiutare gli altri
- socializzare e saper stare con gli altri
- attivare la propria crescita personale
- fare una ricerca interiore.

L'attività si svolge in palestra.