

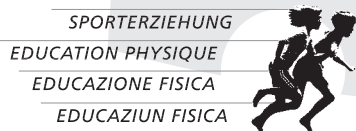
Educazione fisica Volume 3

1.- 4. anno

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Introduzione



1.-4. anno

Autore:	Reto Stocker
Grafica:	Daniel Lienhard
Progetto:	Walter Bucher
Traduzione:	Gianlorenzo Ciccozzi
Editore:	Commissione federale dello sport CFS

Sommario della collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola**Da ordinare presso:**

Volume 1 Form. 323.001 i	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
CD-ROM allegato al Vol 1 Set di trasparenti, modelli ecc. (<i>in tedesco!</i>) Form. 323.001.1 d		UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Volume 2 Form. 323.002 i	Scuola dell'infanzia	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Volume 3 Form. 323.003 i	1.– 4. anno	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Volume 4 Form. 323.004 i	4.– 6. anno	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Volume 5 Form. 323.005 i	6.– 9. anno	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Volume 6 Form. 323.006 i	10.– 13. anno (incl. Libretto dello sport)	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Libretto dello sport allegato al volume 6 Form. 323.006.1 i	Fascicolo	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
CD Musicale	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen – Darstellen – Tanzen» (<i>in tedesco!</i>)	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch

Manuale speciale

Nuoto Form. 323.010 i	Per tutti i livelli	UFCL, 3003 Berna E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
---------------------------------	---------------------	---------------------------------------------------------------

2a Edizione Volume 3

(1. – 4. anno) 2004

© Commissione federale dello sport CFS

Art. No. 323.003.i 2.04 400 LM 2004 001

1 Indice volume 3

<i>Fascicolo</i>	<i>Capitolo</i>	<i>Pag.</i>
Intr.	1 Indice volume 3	3
	2 Prefazione dell'editore	4
	3 Premessa	5
	4 La struttura della presente collana	6
	5 I contenuti della collana di manuali	7
	6 Indice analitico	8
	7 Hanno collaborato al volume 3	9
	8 Come utilizzare questo manuale	10
	9 Uno sguardo d'insieme sulla colonna di manuali	12
Fasc. 1	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica	
	1 Senso e interpretazione	2
	2 Spiegazioni	7
	3 Apprendere ed insegnare	10
	4 Pianificare	13
	5 Realizzare	17
6 Valutare	19	
Fasc. 2	Movimento, rappresentazione, danza	
	1 Percezione e movimento	4
	2 Movimento ritmico	17
	3 Recitare	22
4 Danzare	27	
Fasc. 3	Stare in equilibrio, arrampicarsi, ruotare	
	1 Stare in equilibrio	4
	2 Appoggi e arrampicata	9
	3 Ruotare	16
	4 Sospendersi, oscillare, dondolare	23
	5 Muoversi sulle rotelle	25
	6 Lottare	27
7 Combinare	29	
Fasc. 4	Correre, saltare, lanciare	
	1 Correre	4
	2 Saltare	15
	3 Lanciare	20
4 Forme combinate	24	
Fasc. 5	Giocare	
	1 Scoprire i giochi	4
	2 Giochi con la palla, con le mani	9
	3 Giochi con i piedi e i bastoni	18
	4 Giochi di squadra	23
	5 Come gioca (va)no gli altri	31
6 Costruire oggetti per giocare	35	
Fasc. 6	All'aperto	
	1 I dintorni	3
	2 Il bosco	9
	3 Acqua	16
4 Neve e ghiaccio	19	
Fasc. 7	Problematiche globali	
	1 Scuola sana – scuola in movimento	3
	2 Andicappati e non abdicappati	9
	3 Aspetti interculturali	10
	4 Insegnamento sotto forma di progetto	12
5 Appuntamenti e feste	15	

2 Prefazione dell'editore

Dare nuovi impulsi, far muovere qualcosa, concretizzare. Ecco – riassunti in poche parole – gli obiettivi di questa collana di manuali. Come si vede, è esattamente quanto si è chiesto e discusso nell'ambito di innumerevoli lavori commissionati e nel corso di congressi dedicati ad un insegnamento dell'educazione fisica al passo con i tempi. I manuali vogliono essere d'aiuto alle e ai docenti, per facilitare loro la realizzazione nella pratica di nuove idee ed impulsi.

I manuali lasciano ampio spazio all'autonomia e alla fantasia del singolo. In fin dei conti, infatti, ciascun docente è responsabile della sua lezione. Lavora usando i mezzi didattici più adeguati, scelti fra una gamma sempre più vasta, anima, osserva, pianifica, valuta e coordina. Rifacendosi alle capacità coordinative, si potrebbe davvero dire: orientamento, ritmizzazione, reazione, differenziazione, sempre senza perdere l'equilibrio.

I nuovi manuali sono stati realizzati con grande impegno e motivazione. Questo progetto, guidato da Walter Bucher ma con un costante coinvolgimento della base, potrà dirsi coronato da successo se i manuali riescono a portare qualcosa di nuovo nell'attività pratica fatta con gli allievi, se contribuiscono a raggiungere gli scopi di una educazione fisica sensata con i bambini e i ragazzi.

Consentiteci di ringraziare in questa sede l'autore, Reto Stocker, e tutti quelli che hanno contribuito a realizzare questo manuale. In particolare il responsabile del progetto, Walter Bucher, i suoi collaboratori, il gruppo di lavoro Manuali, con il presidente Martin Zijorien, e il team di valutazione guidato da Raymond Bron.

La Commissione federale dello sport (CFS), è certa che la collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola saprà soddisfare anche i più esigenti.

Estate 2001

**Commissione federale
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport
e istruzione**


Walter Mengisen

3 Premessa

Il presente volume 3 «Educazione fisica per il 1.-4. anno» intende mostrare ai docenti come fare perché i bambini possano scoprire – con una guida attenta ed esperta – il mondo del movimento.

Il fascicolo 1 «Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica» presenta l'apprendimento del movimento armonicamente inserito in un tutto più ampio. In esso troviamo spiegazioni, consigli per l'insegnamento e ausili per la pianificazione, la tenuta e la valutazione della lezione.

I sei fascicoli per la pratica offrono tutta una serie di esercizi relativi ai diversi settori del mondo del movimento quale lo vedono i bambini. Nelle pagine dedicate agli spunti pratici presentiamo diversi suggerimenti e compiti motori relativi ad un determinato tema. Lo schema di queste pagine *non* corrisponde alla struttura di una lezione. Per poter concepire una lezione il docente deve *scegliere* sulla base degli obiettivi e dei presupposti concreti.

Nella colonna relativa alle annotazioni, contrassegnata con il simbolo , portiamo spesso suggerimenti e collegamenti ad altre materie. In questo senso la raccolta di esercizi offre anche spunti per una «lezione in movimento» da svolgere in aula.

Il volume 3, «1.-4. anno» è parte integrante di una collana di sei manuali e strettamente collegato con il volume 1 contenente i principi di base e con i volumi 2 «Scuola materna» e 4 «4.-6. anno». Ciò consente al docente di vedere il proprio lavoro in un ambito più complesso e in tal modo di meglio adempiere alle sue responsabilità di educatore.

Ringrazio tutti coloro i quali hanno partecipato alla realizzazione dell'opera, contribuendo con le loro idee ad arricchire il patrimonio di movimenti dei bambini, sia di oggi che di domani.

Estate 2001
Reto Stocker

4 La struttura della presente collana

Volume 1:

Il fascicolo 1 del volume 1 illustra alcuni ambiti dell'educazione fisica e definisce il suo ruolo nella pratica.

I fascicoli da 2 a 5 trattano invece i diversi campi di applicazione pratica. I fascicoli 6 e 7 affrontano temi di carattere generale, trattati in modo più completo nell'ambito del volume 1.

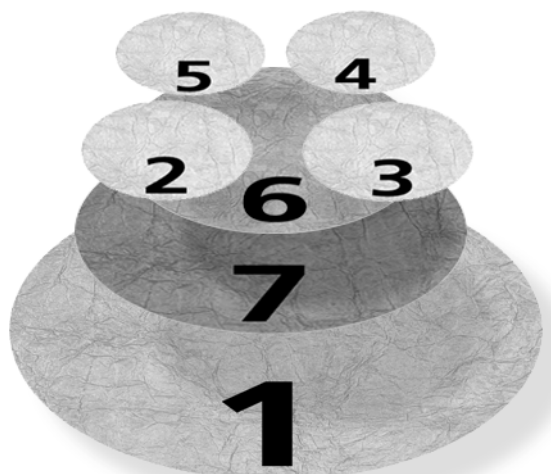
Volumi 2-6:

Presentano la stessa struttura del volume 1:

Nei fascicoli 1 dei volumi 2-6 vengono trattate questioni relative a senso e significato, contenuti e scopi, apprendimento e insegnamento, pianificazione-realizzazione-valutazione.

Nei fascicoli 2-7 sono illustrati poi esempi pratici, completati da indicazioni didattiche e teoriche.

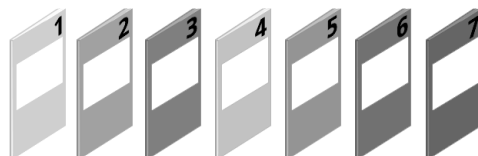
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



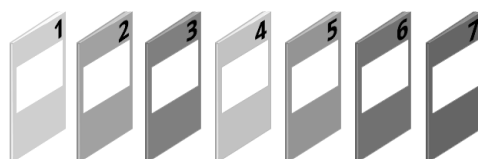
Struttura dei volumi: 7 fascicoli

- Fascicolo 1: *Basi teoriche e didattiche*
- Fascicoli 2-5: *Consigli per la pratica*
- Fascicolo 6: *Giochi e sport all'aperto*
- Fascicolo 7: *Temi di carattere generale*

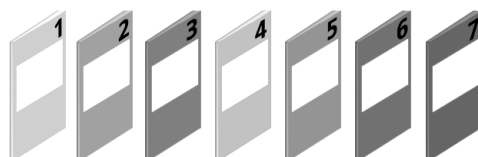
Teoria



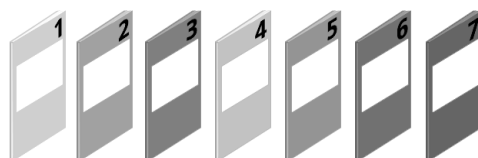
Scuola dell'infanzia



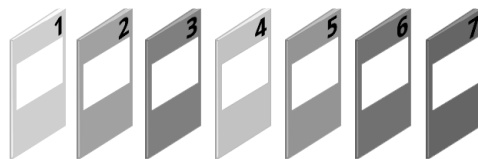
1. - 4. anno



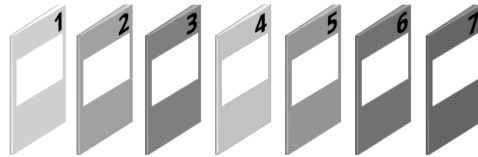
4. - 6. anno



6. - 9. anno



10. - 13. anno



Il volume 6 contiene un libretto dello sport

Struttura della collana: 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

5 I contenuti della collana di manuali

La collana comprende 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

Fascicolo 1: Il fascicolo 1 del Volume 1 contiene principi di base sull'educazione fisica, sul suo insegnamento sulla base delle sensazioni. Nel fascicolo 1 dei volumi 2-6 si trovano invece nozioni teoriche relative ai singoli livelli.

Fascicolo 2: La percezione del proprio corpo e l'esperienza sia di esso che del movimento costituiscono per l'essere umano degli elementi importanti per vivere in modo più consapevole. I bambini ed i ragazzi dovrebbero trovare un approccio al proprio corpo, percepirlo e sentirlo nella sua interezza, muoversi ritmicamente e arrivare ad esprimersi in varie forme (di danza).

Fascicolo 3: Le condotte motorie di base, come ad esempio arrampicarsi, stare in equilibrio, saltare, girarsi, rotolare, strisciare, scivolare, calciare, consentono diverse esperienze ed attività motorie con la forza di gravità, agli e con gli attrezzi. Il fascicolo tratta inoltre temi come lottare e cooperare.

Fascicolo 4: Correre, saltare e lanciare sono condotte motorie di base, trattate in questa sede non solo come discipline atletiche soggette a regole, ma anche come forme di movimento estremamente variate. Importanza particolare viene attribuita ai progressi nelle prestazioni ottenuti dal singolo.








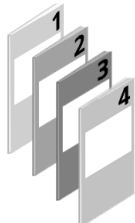
Fascicolo 5: Il gioco è un bisogno fondamentale dell'essere umano. Vogliamo insegnare tutti i giochi, naturalmente adattandoli al livello e ai presupposti dei bambini. In questo modo si sostengono capacità ed abilità importanti anche come elemento di socializzazione.

Fascicolo 6: Movimento, gioco e sport all'aperto offrono molte occasioni di apprendimento; scoprire la natura e come rispettarla, apprezzarla e proteggerla. In questo fascicolo si parla soprattutto di sport che possono essere praticati al di fuori di impianti e non necessitano di particolari attrezzature.

Fascicolo 7: Si tratta di un fascicolo che affronta questioni di carattere generale, riportando spunti e riflessioni su temi come: *scuola in movimento, handicappati e sport, aspetti interculturali dell'educazione fisica, progetti, manifestazioni sportive e feste, campi, alcuni ausili didattici per la lezione.*

Per la lezione di nuoto si consiglia di usare i fascicoli del volume *Nuoto*:

- Fascicolo 1: *Principi di base* (primi approcci al nuoto)
- Fascicolo 2: *Gli stili del nuoto* (per chi già sa stare in acqua)
- Fascicolo 3: *Altre discipline del nuoto* (per nuotatori)
- Fascicolo 4: *Teoria pratica* (riferimenti per i docenti)

N°.	Titolo
	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica
	Movimento Rappresentazione Danza
	Stare in equilibrio Arrampicarsi Ruotare
	Correre Saltare Lanciare
	Giocare
	All'aperto
	Problematiche globali
	Manuale di nuoto

➔ Ordinazioni:
v. Introduzione,
p. 2

6 Indice analitico

Concetto	Fasc.	Pag.	Concetto	Fasc.	Pag.	Concetto	Fasc.	Pag.
Accompagnamento	2	21	Esperienze corporee	1	2	Pianificare	1	13 s.
Acquisire	1	10	Giochi all'aperto	6	3 ss.	Pianificazione, principi	1	15
Agire, autonomo	1	12	Giochi con i piedi	2	11	Pianificazione, strumenti	1	15
Agire, guidato	1	12	Giochi con l'acqua	6	16 s.	Principi pedagogici	1	11
Agire, reciproco	1	12	Giochi con l'udito	2	8	Progetto, insegnamento	7	12 ss.
Andicappati e non andicappati	7	9	Giochi con la palla	5	9 ss.	Promemoria, nella lezione	1	15
Apparato locomotore	2	6	Giochi di orientamento	6	3/10	Psicologia dello sviluppo	1	7
Applicare	1	10	Giochi di squadra	5	23 ss.	Psicologia dello sviluppo	1	7
Appoggi	3	9 ss.	Giochi nel bosco	6	9 ss.	Psicomotricità, aspetti	1	8
Apprendere	1	10	Giochi per il tatto	2	10	Realizzare	1	13/17
Apprendere a muoversi	1	10	Giochi simili al calcio	5	18 ss.	Recitare	2	22 ss.
Appuntamenti e feste	7	15	Giochi simili all'hockey	5	21 s.	Resistenza	1	9
Arrampicare	3	14 s.	Giochi su neve e ghiaccio	6	19 ss.	Ruotare	3	16 ss.
Aspetti interculturali	7	10 s.	Globale	1	11	Saltare	4	15 ss.
Aspetti legati alla sicurezza	6	9/16	Imparare in movimento	6 7	2 6	Scuola in movimento	7	3 ss.
Attrezzi, disposizione	1	14	Insegnamento, stili	1	12	Sensi	2	5
Benessere	7	3	Insegnare	1	10	Sospendersi e dondolare	3	23 s.
Bilateralità	4	2/20	Insegnare	1	11	Stare seduti è faticoso	7	5
Capacità d'azione	int.	12	Insegnare a giocare	5	2 s.	Struttura, della collana	int.	6
Collegamenti con altre materie	7	7	Introdurre	1	17	Testa, guida del movimento	3	17
Combinare	3 4	29 ss. 2'	La bussola didattica	1	15	Tutto il mio corpo	2	13 s.
Competenze	1	10	La rosa dei sensi	1	4	Valutare	1	19
Comunità	1	8	La sfera didattica	1	16			
Consegne, apprendimento	1	18	Lanciare	4	20 ss.			
Contenuto, della collana	int.	7	Lezione, pianificazione	1	14/17			
Coordinative, capacità	1	8	Lottare	3	27 s.			
Corpo, del bambino	2	6	Motivazioni al movimento	1	3			
Correre	4	4 ss.	Movimento ritmico	2	17 ss.			
Corsa di resistenza	4	13 s.	Movimento, educazione al	1	2			
Criteri di riuscita, i tre	1	14	Movimento, esperienze di	1	2/3			
Danza	2	27 ss.	Movimento, evoluzione del	1	7			
Differenze di livello nei partecipanti	5	24	Muoversi su rotelle	3	25 s.			
Educare	1	11	Nota, in EF	1	19			
Educazione al movimento	2	2	Oggetti per giocare	5	4/35 s.			
Educazione alla cura del corpo in senso globale	7	4	Partnership	1	11			
Educazione alla salute	7	3 ss.	Pausa attiva	7	8			
Elementi di valutazione	1	19	Pausa, cortile per la	7	8			
Equilibrio, stare in	3	4 ss.	Percepire	2	4 s.			
			Percezione sensoriale	2	4			
			Piacere, a muoversi	1	2			

Abbreviazioni

Abb.	Spiegazione
vol.	volume
fasc.	fascicolo
s./ss.	seguito(i)
B	bambino(i)
M	maestra, monitrice ecc.
ind.	all'indietro
lat.	lateralmente
et al.	e altri
cfr.	confronta
av.	in avanti
pass.	in vari punti

7 Hanno collaborato al volume 3

Nome	Funzione	Fasc.	Capitoli / contributi
Antonini Francesca	Rilettura	0-7	
Baumberger Jürg	Co-redazione	5	
Bischof Margrit	Co-redazione	2	
	Autrice	2	1.1-1.5, 1.8, 1.11, 2.1-2.3, 3.1-3.3, 4.1, 4.2
Blattmann Kurt	Collaborazione	6	1.1/ 1.5
Bron Raymond	Presidente del team di valutazione COMEV	0-7	
Bucher Walter	Co-redazione	0-7	
	Autore	3	5.1, 5.2
	Autore	4	2.1, 3.1, 4.1
	Autore	6	3.1
	Autore	7	1.4, 2.1
Büttikofer Etienne	Collaborazione	5	
Ciccozzi Gianlorenzo	Traduttore	0-7	
Crivelli Reto	Lettura	0-7	
Ernst Karl	Co-redazione	1	
	Autore	1	2.1, 2.2, 2.3
Etter Max	Collaborazione	6	
Firmin Ferdi	Autore	7	1.1, 1.2
Fluri Hans	Collaborazione	5	5.3
Germann Peter	Collaborazione	3	6.1
Greder Fred	Autore	2	2.5
Häberli Roland	Collaborazione	7	2.1
Hartmann Hansruedi	Collaborazione	5	
Hegner Jost	Team di valutazione	0-7	
Huber Ernst Peter	Team di valutazione	0-7	
Illi Urs	Autore	3	2.1, 3.1-3.3
	Collaborazione	7	
Keller Ruedi	Collaborazione	5	4.2
Kläy Hans	Collaborazione	5	2.5, 4.4
Kümin Markus	Collaborazione	3	2.7
Lienhard Daniel	Grafica/ Illustrazioni/ Fotografie	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Segretario CFS		
Lüscher Thomas	Autore	2	2.4
	Co-redazione	2	
Marti Fritz	Collaborazione	3	
Martin Bernhard	Disegni su movimento e organizzazione	2-7	
Meier K. Marcel	Collaborazione	5	1.4
Müller Charlotte	Autrice	3	2.6
Müller Urs	Autore	2	4.3
	Co-Redazione	4	
Nussbaum Peter	Autore	5	2.8
Nuttli Peter	Co-Redazione	3	
	Co-Redazione	6	
Nyffeler Regula	Autrice	2	3.4, 3.5, 4.4
Reimann Esther	Autrice	4	1.1-1.6, 2.1, 3.1
	Co-redazione	4	
Repond Rosemarie	Team di valutazione	0-7	
Schaffer Robert	Collaborazione	4	
Schnyder Reinhold	Collaborazione	3	
Schucan-Kaiser Ruth	Collaborazione	7	3
Schüpbach Walter	Team di valutazione	0-7	
Spinnler Walter	Collaborazione	3	
Stocker Reto	Redazione	0-7	
	Autore	2	1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 3.6
	Autore	3	1.1, 1.2, 1.5, 2.2-2.4, 3.4-3.7, 4.1, 4.2, 7.1, 7.2
	Autore/Collaborazione	4	1.2, 1.3-1.6, 2.2-2.4, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
	Autore	5	1.3, 2.1-2.4, 2.6, 2.7, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.5, 4.6, 5.2
	Collaborazione	5	1.2, 2.5, 3.3, 4.4
	Autore	6	1.2-1.4, 1.6, 2.1-2.6, 3.2, 4.1, 4.2
	Autore	7	1.3, 1.5, 4.3, 5.1
Vary Peter	Collaborazione	5	
Veith Erwin	Co-redazione/Autore	7	1.3, 4.1, 4.2
Weber Rolf	Collaborazione	4	
Weckerle Klaus	Collaborazione	2	
Wohlgemuth Urs	Collaborazione	6	3.2
Ziörjen Martin	Presidente gruppo di lavoro ALESK	0-7	

8 Come utilizzare questo manuale

Sei volumi, un'unica idea

Il presente manuale per la scuola media fa parte di una collana composta da sei volumi. I cinque dedicati alle varie classi (2–6), si rifanno tutti al volume 1, che illustra i principi di base. Ognuno presenta la medesima struttura (7 fascicoli). Spesso in un volume si rimanda ad altri, in particolare sono frequenti i richiami al volume teorico 1.

➔ Struttura e concezione della collana:
v. Introduzione a pag. 6

Fascicolo 1 – Principi teorici e didattici

Il concetto di fondo viene presentato sulla seconda pagina di copertina del fascicolo 1. Visto che di regola si parte dal presupposto che un docente utilizza «soltanto» il volume corrispondente alla sua classe (per la scuola dell'infanzia, ad es. il volume 2), alcuni principi teorici basilari vengono ripetuti a bella posta in ciascun volume e poi illustrati in modo adattato al livello d'insegnamento. Lavorando con questo manuale 5, il volume teorico 1, pur non essendo per forza necessario, costituisce pur sempre un prezioso complemento per una comprensione approfondita dell'insegnamento dell'educazione fisica basato sulla pratica.

➔ L'idea di base dei fascicoli:
v. seconda di copertina del fascicolo 1; Basi teoriche e pratiche 1.–4. classe:
v. fasc. 1 in questo volume 2

Fascicoli pratici 2–7

Il concetto di base sul contenuto dei fascicoli 2–7 è presentato sulla seconda pagina di copertina dei singoli fascicoli pratici. Il modello offre uno sguardo d'insieme delle capacità fondamentali da cui si parte, come si possano sostenere in modo mirato ed infine come possano essere applicate in modo variato sotto forma di abilità.

➔ Per uno sguardo d'insieme sui temi del fascicolo si veda la seconda pagina di copertina

Sulla terza pagina di copertina, alla fine di ogni fascicolo pratico, vengono sottolineati gli accenti relativi ad ogni livello di insegnamento trattati nel singolo volume. Inoltre il docente può vedere quali accenti vengono trattati nei volumi «vicini».

➔ Accenti per i diversi livelli:
v. terza di copertina dei singoli fascicoli

Pagine di teoria e didattica

Ogni fascicolo pratico è completato da alcune pagine teorico-didattiche specifiche per il singolo livello. Queste informazioni servono ai docenti come ausili per l'orientamento e la pianificazione della lezione.

Pagine per la pratica

Nelle pagine pratiche sono trattati in breve determinati temi. Ogni volta che ciò è stato possibile, si è fatto in modo di creare un'unità dal punto di vista tematico e dell'organizzazione. A seconda degli obiettivi perseguiti, le pagine possono essere riprese tali e quali o se ne possono scegliere solo alcuni punti per farne il tema di una lezione.

Struttura delle pagine pratiche

Per offrire alla docente un valido orientamento nella preparazione e consentirle di abituarsi ad una struttura unitaria, la maggior parte delle pagine pratiche presentano uno schema simile. Di seguito ne illustriamo gli elementi:

Come utilizzare al meglio le pagine «pratiche»

- 1 Indicazione del capitolo in cui ci si trova.
- 2 Indicazione di volume, fascicolo e pagina.
- 3 Tema trattato /Titolo. Quasi sempre un tema per pagina.
- 4 Breve «analisi didattica»: di che cosa si parla in questa pagina? Qual è l'accento? Di quali conseguenze didattiche si deve tener conto? Bisogna prendere delle particolari misure di sicurezza? ecc.
- 5 Questo è il messaggio da dare ai bambini, o se si vuole l'idea di base del tema. Può servire ad esempio come introduzione.
- 6 Ogni esercizio viene descritto in modo neutro. Sta poi al docente adattare le singole proposte ai presupposti che si presentano di volta in volta, dar loro un senso preciso e determinare il tipo di apprendimento (imposto dagli altri, scelto dal bambino o stabilito insieme). Le varianti contrassegnate con un punto (•) consentono di sviluppare il tema.
- 7 Ogni esercizio viene illustrato con uno schizzo. Questo intende servire come ausilio che completa il testo e come «promemoria».
- 8 Nella colonna delle indicazioni sono riportate osservazioni di carattere didattico organizzativo, richiami agli aspetti relativi alla sicurezza, rinvii ad altri temi o fascicoli ed altro ancora.

1 Percezione **1** Fascicolo 2 16

2

1.12 Scivolare su resti di tappeto **3**

Resti di tappeto e vestimenti per pavimenti con la parte ruvida in basso possono essere usati come ostacoli, per delimitare il terreno o per una determinata sequenza di passi. Se poi si rivoltano, i bambini possono trainarsi e spingersi in diverse vicende in diverse posizioni.

4

5 Sfrecciare come un tappeto m

Ostacoli: I tappeti sono distribuiti per la palestra (parte di gomma in basso). I bambini si muovono al ritmo della musica, aggirando i vari ostacoli. Scelgono percorsi con curve ad angolo, arrotondate, o saltano al di sopra dei tappetini.

- Corsa ritmica: Disporre i tappeti e distanze regolari. Corriere saltando oltre i tappeti e negli spazi intermedi eseguire due passi, un saltello laterale, due saltelli sul posto etc.
- Predisporre uno slalom, un percorso con curve strette, una pista da corsa per le tavole a rotelle.

Spazio limitato: Tappeti sparsi. Gli allievi corrono al ritmo della musica a gruppi di tre. Quando cessa eseguono il più velocemente possibile i seguenti compiti:

- Appoggiare due mani e due piedi sul tappeto.
- Toccare il tappeto con 3 piedi, 1 testa e 1 mano, oppure con 2 schiene, 2 piedi e 1 mano.

Tirare - spingere: Compiti da eseguire in coppia, osservandosi a vicenda, dovrebbero stimolare a cercare soluzioni individuali

- Usando un resto di tappeto in diversi modi, ad es. tenendosi per le mani, un cerchio, un tubo di gomma ...
- Provate ora in diverse posizioni: distesi, seduti, in piedi ...
- Cercate di spingervi.
- Cercate di farlo a gruppi.
- Predisporre uno slalom usando i paletti. Chi riesce a percorrere il tracciato senza farli cadere?
- Salti con lo snowboard: A, con le ginocchia leggermente flesse su un resto di tappeto (= Snowboard), viene tirato da B e C. Con l'aiuto dei compagni riesce a saltare e ad atterrare su un altro «Snowboard» senza cadere?

Gli stivali delle sette leghe: Usando due resti di tappeto muoversi per la palestra con passi molto lunghi.

- Predisponete anche dei percorsi di abilità con altri compiti, come ad esempio lanci di precisione!
- Dove si potrebbe andare a scivolare in discesa?
- Scivolare e alla fine saltare come nel salto dal trampolino con gli sci, su un tappetone in gommapiuma.

I quattro gemelli: In quattro su 5 resti di tappeto. Cercate un sistema per muovervi e avanzare!

- Ci sono molte possibilità?
- Cercate di procedere ritmicamente.
- 2 tirano, 2 vengono trainati etc.

⊕ Musica: ad es. «The galloping comedians» tratto da: Circus, p. 32

⊕ Skateboard: v. fasc. 3/3, p. 25; Fosse e ostacoli: v. fasc. 4/3, p. 11; Giochi di palla-bruciata: v. fasc. 5/3, p. 26

⊕ Musica, ad es. DONNA SUMMER: «Romeo»; Casseta ASEF nr. 5

⊕ Mettere le scarpe! Tirare tenendola schiena dritta!

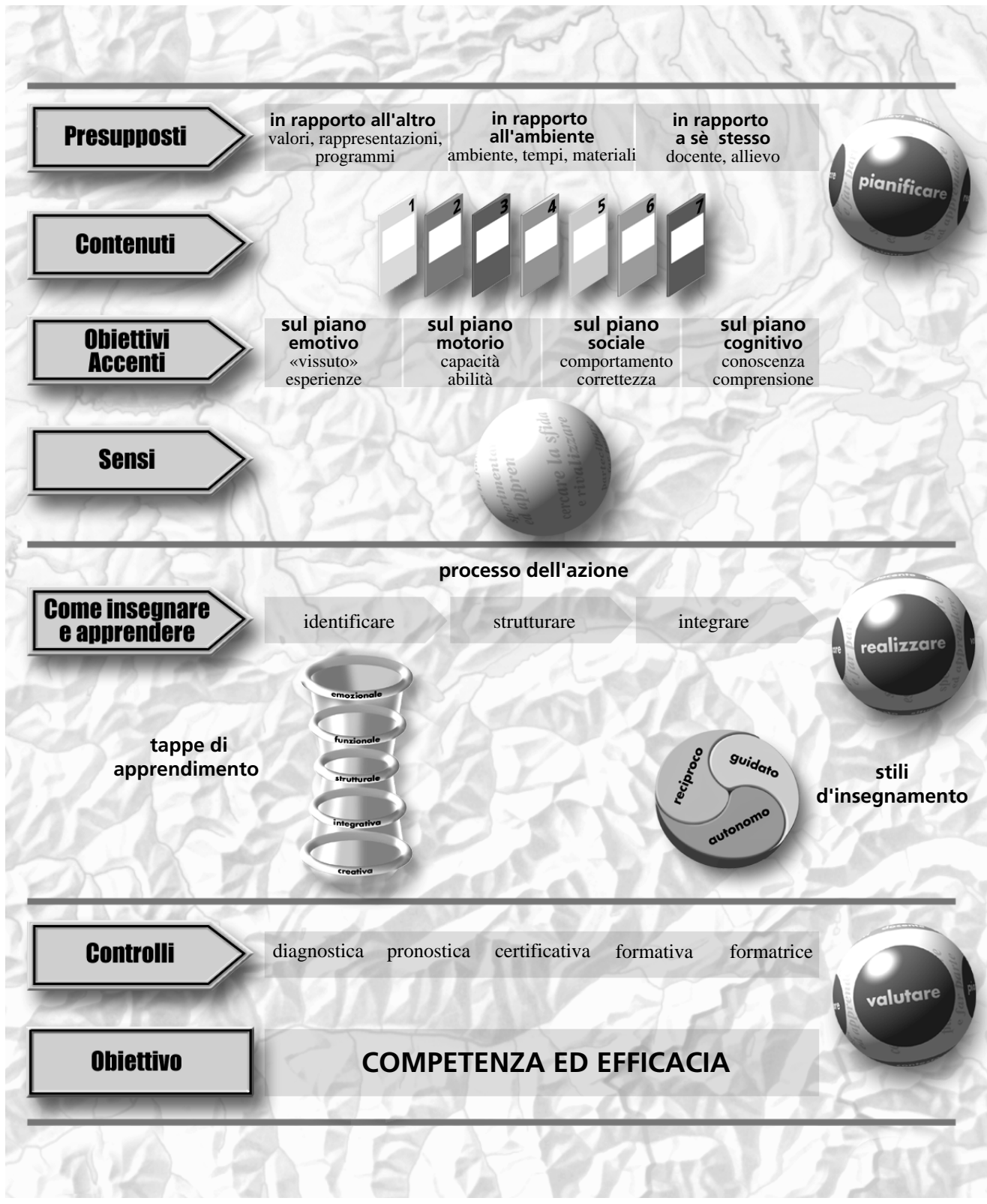
⊕ Aiutare ed assicurare nel modo giusto: B e C sostengono A per la braccia.

⊕ Lanci eseguiti giocando: v. fasc. 4/3, p. 22 ss.

⊕ Per tutti gli esercizi: al posto di resti di tappeto si possono usare pantofole in feltro, vecchie calze in lana spessa o scei di cartone fatti da se.

9 Uno sguardo d'insieme

Verso la competenza e l'efficacia





Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica



Sguardo d'insieme sul fascicolo 1

comprendere

l'educazione fisica

apprendere

insegnare

l'educazione fisica

Accenti nel fascicolo 1 dei volumi 2 a 6

I principi didattici e i riferimenti teorici sono sviluppati nel fascicolo 1 del volume 1. Tali proposte vengono riprese in seguito nei fascicoli 1 dei vari volumi, adattati al grado scolastico per il quale il manuale è destinato. La ripresa dei diversi aspetti è rivolta principalmente ai docenti che utilizzano solo i manuali destinati alla classe in cui insegnano. La struttura rimane la stessa per tutti i volumi.

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



Scuola dell'infanzia

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



1. – 4. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



4. – 6. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



6. – 9. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



10. – 13. anno

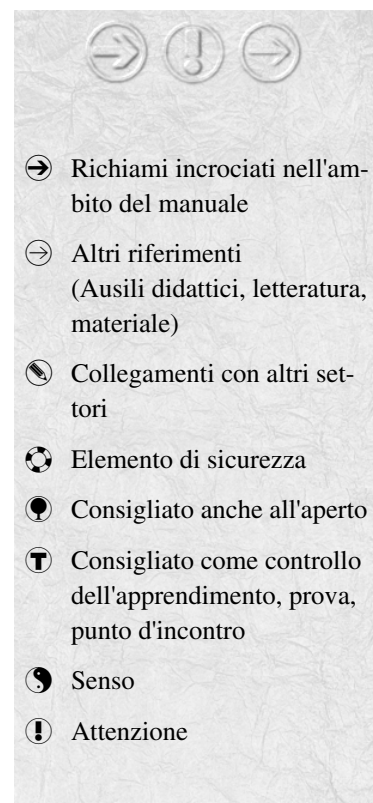
- Il *Libretto dello sport*



Libretto dello sport

Indice

1	Senso e interpretazione	
1.1	La motricità come primo contatto psico-sociale	2
1.2	La rosa dei sensi	4
1.3	Conseguenze per l'educazione fisica	5
2	Spiegazioni	
2.1	Alcuni aspetti della psicologia dello sviluppo	7
2.2	La coordinazione e il controllo motorio	8
2.3	Conseguenze per l'educazione fisica	9
3	Apprendere e insegnare	
3.1	Il bambino apprende per imitazione	10
3.2	Apprendere e insegnare	11
3.3	Gli stili d'insegnamento	12
4	Pianificare	
4.1	I «tre momenti» pedagogici	13
4.2	Elaborare dei contenuti	14
4.3	Il processo dell'azione didattica	15
5	Realizzare	
5.1	Lo svolgimento della lezione	17
5.2	L'insegnamento	18
6	Valutare	
6.1	La valutazione, un atto e un processo	19
	Bibliografia / Ausili didattici	20



1 Senso e interpretazione

1.1 La motricità come primo contatto psico-sociale

Vivere significa essere fisicamente presenti

Piaget valorizza l'esperienza motoria: per la maggior parte dei bambini il movimento è sinonimo di vita (Piaget, 1988). A prescindere dall'ambiente in cui cresce, lo sviluppo e l'apprendimento dipendono dalle esperienze motorie che il bambino ha l'opportunità di vivere. Il corpo funge da mediatore fra il bambino ed il suo ambiente; «l'azione motoria (...) organizza l'esplorazione, la ricerca, l'assimilazione di informazioni significative ...» (Astrand e coll., 1995). D'altra parte il periodo fra gli otto ed i dodici anni è particolarmente favorevole per l'apprendimento di abilità complesse quali suonare il piano, andare in bicicletta, scrivere, prendere una palla in movimento ecc.

Il piacere di muoversi

Tutti sono concordi nell'attribuire alle attività motorie e fisiche un ruolo importante nello sviluppo del fanciullo. In generale il bambino apprezza l'attività fisica, a patto che essa sia adatta alle sue possibilità. La scuola offre una vasta gamma di attività fisiche e rappresenta nel contempo un luogo privilegiato per compiere delle esperienze motorie. Forme ludiche simili a quelle codificate che si ritrovano nello sport consentono a parecchi bambini di sviluppare il piacere dell'attività fisica. Lo sport scolastico può inoltre avviare ad attività sportive extra scolastiche e ad una pratica sportiva destinata a durare tutta la vita. Il docente propone consegne motorie da svolgere in uno spirito in cui è importante la riuscita piuttosto che la competizione; la prestazione è misurata in rapporto a sé stessi e non in rapporto agli altri. Il progresso ottenuto viene adeguatamente valorizzato.

I bambini sono spesso il riflesso della società in cui vivono; un ambiente poco equilibrato e non armonioso può causare una mancanza di concentrazione, una eccessiva eccitazione, un comportamento aggressivo. Le informazioni spesso non vengono recepite. Il clima della lezione di educazione fisica o dello sport scolastico deve essere da un lato luogo di scambio e non di regolamento di conti, in cui i «più forti» continuano a sottomettere i «più deboli». Il docente è responsabile dell'ambiente della lezione, le regole che propone devono essere precise, comprese e rispettate dagli allievi. È una questione di rispetto di se stessi, degli altri, delle regole stabilite.

L'alternanza di esercizi che richiedono una grande concentrazione e di altri distensivi, consente agli allievi di mantenere inalterato l'interesse e la motivazione necessaria all'apprendimento. I compiti proposti ed i metodi utilizzati facilitano la partecipazione attiva degli allievi.



➔ Esperienze motorie
v. fasc. 2/1, p. 2 e
fasc. 2/3, p.5

L'educazione fisica è presente nei piani di studio: l'acquisizione di un vasto repertorio di movimenti è prioritaria.

Il corpo e l'attività fisica nella società

Nella nostra società la cura del proprio corpo è tema di attualità; i costi della salute da un lato e il significato che esso assume come veicolo pubblicitario dall'altro, ne fanno un «oggetto prezioso». L'educazione fisica consente di riportare nel giusto ambito questo «culto», proponendo valori più naturali:

- un allenamento regolare,
- tecniche di rilassamento utilizzabili in ogni momento,
- una nutrizione sana ed equilibrata,
- la scelta di un abbigliamento che non impedisca i movimenti e consenta di sentirsi a proprio agio.

L'approccio al proprio corpo e al movimento

L'esperienza motoria fatta a scuola deve consentire all'allievo di prendere coscienza delle sue possibilità e dei suoi limiti. Conoscere meglio il proprio corpo dovrebbe portare al rispetto, alla voglia di migliorare, di esprimersi, di appropriarsi del proprio corpo. Man mano che procede in questa scoperta, l'allievo assume responsabilità e accetta di prendere decisioni.

Un repertorio di movimenti

Le abilità motorie fondamentali contribuiscono a dare ai bambini gli strumenti per scoprire il mondo. Gli apprendimenti motori consentono di accedere a diverse attività fisiche e sportive e in seguito alle attività sociali degli adulti. Le abilità fondamentali, allenate secondo regole di apprendimento quali la ripetizione, la variazione, la combinazione, sfociano in abilità complesse che consentono di adeguarsi a situazioni motorie nuove.

Il rapporto con gli altri settori della scuola permette di ampliare il campo dell'apprendimento e di creare una rete di relazioni, utilizzando il corpo ed il movimento come mediatore fra l'allievo ed il sapere. Il bisogno di movimento del bambino può in tal modo essere considerato per tutta la durata della giornata scolastica.

La rosa dei sensi

Accanto alla voglia e al bisogno di muoversi, molti di quelli che partecipano all'attività fisica cercano il contatto, lo scambio, il confronto con gli altri. L'aspetto sociale dell'attività fisica non è meno importante di quello culturale e scientifico. Le risposte date alla domanda sui motivi che spingono all'attività fisica sono molteplici; apprendimento a buon livello, prestazione, sfida, benessere, scambio, svago, per citarne solo alcune.

I lavori di Kunz (1977), Scherler (1993) e Grössing (1993) e quelli degli psicologi della motivazione, ad esempio, li riuniscono in sei gruppi – presentati nel volume uno - che costituiscono quella che chiamiamo la «rosa dei sensi».

➔ La natura la cultura
v. fasc. 1/1, p. 5

🌀 Transdisciplinarietà: v. fasc.
7/3, p. 3 ss. e fasc. 1/1, p. 64

➔ La scuola in movimento:
v. fasc. 7/3, p.3 ss.; indicazioni
al margine: v. fasc. 1/1

🌀 La rosa dei sensi: v. fasc.
1/1, p.18; Offrire una «entrata»
diversa : v. fasc. 1/1, pp. 17,18

1.2 La rosa dei sensi



Tutte le prospettive sono integrate nell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport a scuola; il piacere ha spesso un ruolo determinante.

1.3 Conseguenze per l'educazione fisica

Talune attività consentono di raggiungere gli obiettivi prima di altre, oppure sono più semplici da organizzare, per cui sono preferite dai docenti. Affinché l'allievo «partecipi al processo di apprendimento» è indispensabile che possa trovare o dare un senso all'attività che gli viene proposta. La motivazione persegue obiettivi diversi, cercando di far comprendere quel che si fa, scoprire il piacere del movimento e coinvolgere nell'organizzazione. Per consentire a tutti i bambini di partecipare, il docente spiega l'attività, la sceglie con cura e ne definisce i contenuti, usa il metodo d'insegnamento più adatto.

➔ Senso e interpretazione:
v. fasc. 1/1 p. 9 ss.

Sentirsi bene, essere in forma

La sensazione di piacere, di tristezza, di tranquillità, la concentrazione, la paura, l'ansia, si riflettono a livello fisico. I bambini manifestano la gioia saltando e danzando, mentre quando sono concentrati sono capaci di restare immobili e attentissimi. Gli stati d'animo devono variare, i momenti di recupero permettono al bambino di ritrovare il proprio equilibrio. Prender coscienza delle tensioni e del rilassamento, della respirazione, del battito del cuore, favorisce l'attenzione del bambino su se stesso e gli consente di organizzare le attività fisiche secondo i bisogni.

Esempi:

- danzare, giocare intensamente
- sentire il battito del cuore, stringere forte i pugni e riaprirli.

Sperimentare, scoprire, apprendere

Nella maggior parte dei casi, gli allievi della scuola elementare hanno una grande sete di scoprire e d'imparare. Il docente dovrebbe favorire in alternanza l'apprendimento per imitazione, scoperta o scambio. Muoversi sul confine fra insegnamento imposto e «autonomo» rappresenta una sfida costante. Le forme di valutazione vanno adattate ai metodi scelti.

Esempi:

- sperimentare l'equilibrio su attrezzi e altezze diverse e dedurre i principi generali,
- confrontare il rimbalzo di diverse palle e palloni.

Creare ed esprimersi

Ben presto gli allievi sono in grado di esprimersi tramite il corpo. L'educazione fisica, in particolare le attività espressive, offrono la possibilità di mostrarsi e di osservare senza giudicare, ma valutando la qualità della prestazione. L'emozione influenza la realizzazione e la produzione motorie. La gestione delle emozioni è un processo a lungo termine. L'allievo inventa, crea e immagina modi diversi di mettersi in relazione con l'ambiente circostante manifestando uno scambio corporale; il movimento fa da mediatore.

Esempi:

- esprimere le attività quotidiane e sportive, simbolizzarle,
- danzare come indicato da compagni di diversa nazionalità.

🎭 Giochi mimati



Allenarsi e raggiungere una prestazione

Ai bambini piace sentirsi capaci di fare qualcosa e compiere dei progressi. Le lezioni di educazione fisica sono un'interessante occasione per comparare i risultati raggiunti con l'apprendimento e l'allenamento e per verificare la propria resistenza allo sforzo. Il tempo da dedicare all'acquisizione di una competenza deve essere differenziato a seconda del potenziale dell'allievo.

Esempi:

- mostrare una sequenza alla sbarra, alla corda, danzando
- colpire un bersaglio con un pallone (distanza a scelta)
- correre per un periodo di tempo determinato e misurare la distanza percorsa da ciascuno (all'inizio e alla fine dell'anno).

Cercare la sfida e competere

Spesso agli allievi piace misurarsi fra loro. Durante le competizioni è indispensabile avere delle regole precise e criteri conosciuti; i bambini prendono molto seriamente competizioni e giochi, ed è necessario garantire uno svolgimento corretto. Si tratta di una buona occasione per imparare a vincere e a perdere.

Esempi:

- giochi e staffette
- colpire un bersaglio più volte possibile
- correre da soli, a squadre.

Partecipare e far parte

I bambini vogliono far parte di un gruppo; è importante organizzare le attività senza escludere nessuno. Sono pertanto poco raccomandabili i giochi a eliminazione.

Esempi:

- aiutarsi e sorvegliarsi alla sbarra
- integrarsi, affermarsi in un gruppo, accettare gli altri, definire i ruoli.

L'arte di insegnare: considerare tutti gli allievi

Riuscire a tener conto degli interessi degli allievi, di tutte le diverse motivazioni, delle loro aspettative, è una vera arte. Con la differenziazione si può permettere a tutti gli allievi di sfruttare al meglio il proprio potenziale nelle varie situazioni di apprendimento proposte. I metodi, gli stili di insegnamento e le attività scelte sono componenti da considerare per consentire alla maggior parte degli allievi di apprendere al meglio e condurli verso una maggiore autonomia nella pratica sportiva.



2 Spiegazioni

2.1 Alcuni aspetti della psicologia dello sviluppo

Il movimento viene generalmente indicato come una – se non la – caratteristica essenziale di linguaggio, scrittura, disegno, lettura, gioco, ecc. Anche se ovunque presente nelle attività umane, allo stato attuale delle conoscenze non è però ancora possibile procedere ad una elencazione univoca delle conoscenze in materia. Elencare le diverse condotte motorie in relazione all'età alla quale vengono acquisite offre forse alcuni punti di riferimento, ma non può essere considerata certo una trattazione esaustiva.

Ingresso nella scuola e elaborazione dell'iter formativo

Si potrebbe quasi affermare che ogni bambino ha un suo modo personale di vivere il passaggio dalla scuola dell'infanzia alla scuola. Alcuni si rallegrano per la novità, altri hanno paura del cambiamento altri sono indifferenti. Se gli si offre un passaggio graduale, il bambino viene aiutato nell'elaborazione della novità. Secondo Heller (1986, pp. 65) ciò significa:

- un insegnamento globale, interdisciplinare, che lasci ampio spazio alla musica, al gioco, all'interazione sociale,
- un insegnamento basato sugli avvenimenti,
- una posizione privilegiata attribuita alla scoperta e alla sperimentazione,
- un insegnamento individualizzato, differenziato, organizzato per soluzione di compiti, situazioni di apprendimento multiple, strutturato sotto forma di laboratori,
- un'attenzione particolare per la socializzazione, lo scambio e la partecipazione.

Lo sviluppo motorio

Nel capitolo 1.4, sono brevemente descritti gli elementi che determinano lo sviluppo motorio (fasc. 1/1, p. 50). Si tratta in particolare:

- di un programma di crescita genetica del corpo (differenze dei segmenti corporei che richiedono un adattamento costante durante la crescita),
- di un programma di maturazione del sistema nervoso, responsabile di modifiche degli aspetti quantitativi e qualitativi della sua organizzazione,
- di un insieme di determinanti psicologici che influenzano lo sviluppo della motricità.

"Oltre agli elementi fisici e neurobiologici e alla forza crescente delle memorie motorie e sensoriali del soggetto, altri elementi variano in funzione dell'età e modulano le condotte percettivo-motorie". Gli elementi di natura cognitiva riguardano le capacità di codificazione, la velocità e la precisione del processo di trattamento dell'informazione. Anche se si considera il periodo fra gli otto e i dodici anni come l'"età d'oro" dell'apprendimento, è evidente che tutti i processi citati in precedenza influenzano in modo personale la prestazione di ciascuno.

➔ Conoscenze attuali nel campo della psicologia dello sviluppo: v. fasc. 1/1 , cap. 1.4.



➔ Sviluppo senso-motorio e apprendimento motorio v. fasc. 1/1, cap. 1.4, 1.5 e 1.6

➔ La differenziazione v. fasc.1/1 p.

Uno sviluppo armonioso

Il bambino ha bisogno e voglia di muoversi, ama la scoperta. L'alternanza fra posizioni statiche e situazioni dinamiche favorisce l'apprendimento.

➔ La scuola in movimento:
v. fasc 7/3, p. 6

Sviluppo sociale

All'inizio della scolarità (come alla scuola dell'infanzia), l'allievo si interessa poco al gruppo e agisce per sé stesso. Il lavoro di squadra, il partenariato, la cooperazione, offrono numerose opportunità di fargli prendere coscienza dell'altro, come partner, avversario, aiuto. Queste situazioni lo costringono a considerare gli altri come membri della squadra, del gruppo; lo obbligano a collaborare. Il compagno è importante e quindi la scelta dei membri di una squadra non deve essere lasciata al caso, ma è sempre necessario spiegare agli allievi i criteri su cui è basata.

L'attribuire eccessiva importanza alla squadra che vince, lo scherno dei precedenti, l'obbligo di giocare sempre nelle medesime forme, possono portare a conflitti che minano alla base il gioco e l'atmosfera. È indispensabile che il docente si sforzi di organizzare le attività tenendo conto di tali difficoltà.

➔ Formare delle squadre:
v. fasc. 5/3, p. 25

2.2 La coordinazione e il controllo motorio

L'apprendimento motorio

L'apprendimento porta a modifiche permanenti delle abilità motorie. «Nell'ottica cognitivista, il soggetto viene considerato come un sistema che tratta le informazioni assistito da basi di conoscenze immagazzinate in memoria...» Riassumendo si può considerare che il processo di apprendimento motorio presuppone la soluzione di due distinti problemi:

- quello della coordinazione: elaborazione dell'insieme degli elementi e dei sistemi di azione necessari per realizzare un compito,
- quello del controllo; adattamento della coordinazione alla realizzazione del compito.

Esso presuppone la «parametrizzazione» della coordinazione in relazione

- allo spazio
- al tempo
- all'energia (forza)

in maniera da raggiungere gli obiettivi prefissati.

L'elaborazione della coordinazione presuppone spesso l'eliminazione di interferenze che tendono a manifestarsi in modo del tutto naturale (ad es. poliritmo, tracciare un cerchio con una mano e una linea con l'altra).

L'età relativa al terzo e quarto anno di scuola è propizia all'acquisizione di abilità motorie: il bambino è in grado di stabilire relazioni spazio-temporali fra le componenti del sistema di azione che sta alla base della realizzazione del compito. È il periodo in cui si affrontano le abilità con il pallone (lancio, presa, palleggio), gli esercizi di postura e di equilibrio. Nello stesso periodo vengono introdotte le prime abilità complesse. Una migliore coordinazione non è però sufficiente per svolgere in maniera efficace i vari compiti motori. L'allievo deve imparare ad adeguare la coordinazione in funzione delle diverse condizioni in cui si realizza l'azione e a mettere in relazione le diverse

➔ Apprendimento motorio:
v. fasc. 1/1 p. 62

➔ Coordinazione e controllo:
v. fasc. 1/1, p. 64

componenti della coordinazione per raggiungere equilibrio, ritmo, orientamento, scelta di tempo ecc. necessari allo svolgimento del compito. I docenti devono scegliere compiti adatti per facilitare l'apprendimento: esercizi più facili, eseguiti più o meno velocemente, combinati ecc.

Aspetti biologici

La velocità e la resistenza possono essere allenate a questa età, mentre la forza sarà poi sviluppata nel momento della pubertà. Se i bambini non sono costretti a correre a tempo di primato, ma possono scegliere la durata o la distanza, cercando di fare del "proprio meglio", è raro che superino la soglia anaerobica. Essi hanno una soglia di fatica bassa e recuperano in fretta. L'alternanza di fasi intensive e brevi fasi di recupero deve essere rispettata.

2.3 Conseguenze per l'educazione fisica

La descrizione dei fattori dell'apprendimento delle condotte motorie fatta da Hauert (fasc. 1/1, pp. 56) offre indicazioni utili per l'insegnamento:

- la ripetizione delle prove: se in laboratorio le prove sono ripetute migliaia di volte, sul terreno fanno parte dell'apprendimento decine o centinaia di migliaia di ripetizioni. Non bisogna quindi aver paura di allenare un movimento, perché altrimenti si rischia di non consentire ai ragazzi di apprendere la giusta risposta motoria. «Si tratta della principale virtù dell'apprendimento e dell'allenamento in materia di attività fisiche e sportive» (Hauert).
- la presenza di un'informazione soggettiva di ritorno dell'azione (quello che si crede di aver fatto),
- la presenza di un'informazione oggettiva di ritorno dell'azione (commento del docente, video, commento di un altro allievo che conosce i criteri di riuscita, cronometro ...). Più questa informazione è precisa, più essa è efficace. Nell'insegnamento bisogna evitare commenti di carattere generale, ma dare piuttosto delle indicazioni mirate, fare osservazioni che consentano di trovare una soluzione e non limitarsi a constatare l'errore,
- apprendimento svolto in condizioni variate (che consente di ottenere migliori risultati in attività simili, anche se mai allenate). Se non si variano le condizioni dell'apprendimento, si cade nel cosiddetto drill ed il soggetto esegue movimenti molto precisi nella situazione allenata, ma è poi incapace di rispondere adeguatamente in situazioni simili ma mai allenate.
- la ripetizione mentale (immagine interna, cinestetica, o immagine esterna, visiva). Dati sperimentali rivelano che l'allenamento fisico da solo offre risultati inferiori a quello collegato all'allenamento mentale.

È utile ricordare che nessun sistema educativo è mai riuscito a unificare completamente i comportamenti dei singoli individui.

Nel capitolo due si ricorda che l'allenamento di base ha come obiettivo migliorare e promuovere la salute e elevare le capacità funzionali. È quindi più adatto cercare con i bambini di sviluppare le capacità motorie generali. L'acquisizione di un ampio repertorio di movimenti, la coscienza dei bisogni di movimento del proprio corpo e le risposte da dare fanno parte degli obiettivi dell'apprendimento a questo livello scolastico.



➔ L'allenamento: v. fasc 1/1, p. 34 (introduzione)

👉 La scuola in movimento: v. fasc. 7/3, p. 3 ss.

3 Apprendere e insegnare

3.1 Il bambino apprende per imitazione

Apprendere, significa sviluppare e rivelare delle competenze

L'intervento di meccanismi coscienti in effetti non è condizione indispensabile per l'apprendimento percettivo motorio, se si tratta di acquisire degli *schemi*. Questi schemi (ereditari o acquisiti con la pratica) «consentono di mobilitare delle conoscenze, dei metodi, delle informazioni, delle regole, per far fronte ad una determinata situazione, in quanto tale mobilitazione richiede una serie di operazioni mentali di livello elevato» (Perrenoud, 1997, p. 30). Una competenza orchestra una serie di schemi; ad esempio nel gioco della palla cacciatore, l'allievo che ha lanciato la palla non deve soltanto saper lanciare, ma deve correre, scegliere un percorso ed evitare dei giri inutili per guadagnare tempo ... Questi schemi possono essere trattati separatamente (a volte anche per imitazione), ma soltanto un'orchestrazione ideale consente un risultato efficace. (Perrenoud, 1997). *Le competenze* sono interessanti perché consentono di far fronte a famiglie di situazioni (ibidem, p. 37). «Esse consentono di mobilitare *le conoscenze in situazione*, in tempo utile e con cognizione di causa» (ibidem, p. 41).

L'apprendimento motorio

Le varie tappe proposte nel capitolo sull'apprendimento motorio sottolineano il ruolo attivo dell'allievo nel processo dell'apprendimento. Affinché l'insegnamento costituisca un ausilio all'apprendimento, il docente organizza situazioni che spaziano dalla concezione (rappresentazione) che gli allievi hanno dell'attività alla possibilità di transfert (in un'altra situazione motoria). Le tappe del modello pedagogico proposto consentono di organizzare l'apprendimento.

La fase emozionale: l'apprendimento globale parte da schemi conosciuti. In questa fase di scoperta l'allievo identifica una possibile risposta motoria esplorando i mezzi che ha a disposizione e prelevando le informazioni nel proprio repertorio di schemi. Le forme giocate, le rappresentazioni, consentono di trovare delle piste.

La fase funzionale: durante la quale ci si interroga sul funzionamento. L'allievo ripete gli esercizi, provando molte volte. È la fase della prova-errore. L'allievo cerca di trovare le informazioni importanti, di scoprire come riuscire. Il docente introduce situazioni di scoperta, dei problemi.

La fase strutturale: in cui si utilizzano dei modelli: come fanno quelli che riescono? L'allievo elabora delle rappresentazioni del movimento e della situazione. Il docente organizza delle situazioni vincolanti.

La fase dell'integrazione: in cui gli allievi aggiustano e adeguano la risposta motoria. La fase della relazione con gli schemi, in cui il gesto motorio viene reso più complesso. Il docente propone ripetizioni del movimento in situazioni differenti.

La fase del collaudo, della creazione: l'allievo affina e controlla l'esecuzione del movimento. In questa fase si investe nell'educazione all'autonomia, nella gestione dell'individualità.

➔ Apprendimento motorio:
v. fasc. 1/1 p.61, p. 90

3.2 Apprendere e insegnare

La condotta della classe, il triangolo pedagogico

A scuola l'allievo deve incontrare dei docenti che si rifanno a delle leggi, che hanno dei punti di riferimento, che possono dire «io». In effetti è quasi impossibile separare l'insegnamento dall'educazione e dalla formazione. In questo ambito, l'insegnante deve essere in grado di *scegliere e giustificare le proprie scelte* pedagogiche, gli allievi vogliono sapere il «perché». Egli deve quindi *potersi organizzare*, pre-vedere, concepire il proprio insegnamento e dar prova di lucidità e di oculatezza nelle scelte. Dovrà quindi *realizzare delle situazioni d'apprendimento* in funzione degli allievi, dei loro diversi potenziali, del tempo a disposizione e degli obiettivi. Gli allievi a loro volta incontreranno difficoltà, proporranno risposte motorie e chiederanno aiuto. A questa diversità di risposte e di richieste il docente dovrà saper far fronte badando specialmente ai rapporti fra gli allievi e alle loro diverse pratiche sociali: gli allievi hanno vissuti e radici culturali differenti, per cui, non è certo che quello che è significante per l'uno lo sia anche per l'altro.

All'interno del cerchio che rappresenta l'istituzione, il triangolo pedagogico ci mostra le relazioni (insegnare, apprendere, formare), che intercorrono fra gli elementi (allievo, docente, sapere). A seconda delle potenzialità degli allievi e delle attività scelte, gli obiettivi, le fasi di apprendimento, i metodi e gli stili d'insegnamento saranno diversi. L'asse fondamentale resta quello fra docente e allievo, con il sapere che fa da mediatore.

Qualche spunto per l'insegnamento

Globalità

Uno degli scopi dell'educazione fisica scolastica è l'acquisizione di abitudini sane e di una attività fisica per la vita. A questo livello scolastico si tratta di mantenere il movimento in relazione alle abitudini motorie dell'allievo. La complessità, ad esempio un campo itinerante, un incontro con un'altra classe, consentono di riposizionare le attività in un contesto più ampio. La differenziazione delle dimensioni di senso esige dall'insegnante l'uso di diversi metodi, mezzi didattici e stili d'insegnamento.

Esempi:

- racconti mimati
- apprendere partendo da rappresentazioni motorie

La metacognizione

In una situazione di apprendimento l'allievo si interroga sulle strategie che deve sviluppare per risolvere il compito proposto. I bambini dalla prima alla quarta sono in grado di descrivere i passaggi scelti per la riuscita, e di illustrarli ad altri (insegnamento reciproco). La valutazione formativa consente all'allievo di decidere quando giudica di aver raggiunto il proprio livello ottimale e di fissarsi un compito nuovo. I bambini di questa età sono capaci di prendersi cura di sé stessi.

Esempi:

- illustrare ad un compagno la propria strategia
- proporre un compito alla classe

➔ Ruolo e competenza dell'insegnante: v. fasc. 1/1, p. 90

L'allievo apprende a condizione:

- di trovare un senso nella situazione di apprendimento
- di acquisire una abilità applicando una sua strategia
- di analizzare la propria strategia e di confrontarla a quella degli altri
- di assicurarsi che ha capito

La differenziazione

Vygotsky parla di zona prossimale di sviluppo, nella quale ci si dovrebbe trovare per fare dei progressi. Gli allievi sono diversi, hanno il diritto di acquisire degli strumenti che consentano loro di «meglio capire il mondo» del movimento e delle attività fisiche nell'ambito della lezione di educazione fisica. L'approccio globale, la complessità dovrebbero consentire di utilizzare queste competenze in un contesto più ampio «Aiutami a farlo da solo» (Montessori).

Esempi:

- scegliere il livello adatto
- preparare il materiale secondo il livello del gruppo e/o il compito

3.3 Gli stili d'insegnamento

Guidato, reciproco, autonomo

Il rapporto fra docente e allievi non si svolge sempre nello stesso modo. Già alle elementari si devono attribuire ai bambini determinate responsabilità, in quanto sono capaci di gestirle. Il docente sceglie lo stile che gli sembra appropriato e lo adegua alle diverse situazioni. Ciò dipende anche dalla disponibilità degli allievi, dalle regole di sicurezza, dalla fase del processo di apprendimento.

Conseguenze per la pratica:

- Attenzione a non affidare agli allievi compiti che ancora non padroneggiano, in quanto si rischia di renderli insicuri.
- L'insegnamento reciproco o autonomo esige delle precise direttive e regole di sicurezza chiare a tutti.
- L'insegnamento reciproco o autonomo viene introdotto a tappe e gli allievi devono sapere bene come funziona.

➔ Insegnamento guidato, reciproco, autonomo:
v. fasc. 1/1, p. 99



	Insegnamento guidato	Insegnamento reciproco	Insegnamento autonomo
<i>L'insegnante è ...</i>	... la guida	... il consigliere	... la persona di riferimento
<i>Principi dell'insegnamento</i>	Le decisioni vengono prese dal docente, criterio di riuscita: efficacia nel tempo, sicurezza, disciplina	L'allievo funge da maestro, impegna gli allievi in situazioni sociali, abilità sviluppate: ascoltare, osservare, analizzare	L'allievo sceglie il contenuto e concepisce il programma ma con cognizione di causa. Può sottoporre la propria valutazione al docente.
<i>Stili d'insegnamento</i>	<i>es. insegnamento frontale</i>	<i>es. insegnamento per progetti</i>	<i>es. insegnamento per laboratori</i>

4 Pianificare

4.1 I «tre momenti» pedagogici

Pianificare prima d'agire

Prima di agire bisogna scegliere. La riflessione può avvenire a livello generale, per includere l'educazione fisica nel contesto scolastico; nei progetti e nelle tematiche di sede o di classe. Per far ciò, il docente deve rifarsi ai programmi cantonali, ad un programma scolastico e/o disciplinare. Il presente manuale fa parte di questi punti di riferimento.

➔ Pianificare:
v. fasc. 1/1, p. 61 ss.

Pianificare insieme

La concezione dell'insegnamento può costituire per gli insegnanti della stessa scuola l'occasione per collaborare, scambiarsi esperienze, avviare un progetto comune. Il gruppo può coinvolgere anche il custode per le questioni organizzative:

- tutti i docenti utilizzano gli stessi attrezzi per una mattinata o una giornata;
- tutte le classi usano o costruiscono uno stesso percorso all'aperto;
- collaborare per costruire ausili didattici;
- curare impianti naturali (pista di ghiaccio naturale, parco Robinson ...);
- organizzarsi per sfruttare al meglio le installazioni disponibili.

Nel prendere le decisioni si deve tener presente che tutto ciò che si fa è rivolto in primo luogo agli allievi, che hanno rappresentazioni, conquiste, processi di apprendimento, metodi di appropriazione, progetti, differenti fra loro. La diversità delle risorse personali e dei bisogni degli allievi può portare il docente a prevedere l'organizzazione di vari gruppi, con esigenze diverse.

➔ Il potenziale degli allievi
v. fasc. 1/1, p. 101

Pianificare a livello temporale, fissare degli obiettivi

Per l'insegnante si tratta di padroneggiare la pianificazione e la preparazione del proprio insegnamento, a lungo termine (anno scolastico, ciclo di studi), a medio termine (un trimestre, un periodo) e a breve termine (itinerario, lezioni singole, parti di lezione).

➔ Fissare degli obiettivi:
v. fasc. 1/1, p. 105

Questa pianificazione è soggetta alla definizione degli obiettivi, partendo da livelli differenti:

- finalità: valori che si riferiscono agli obiettivi della scuola,
- obiettivi generali: finalità tradotte in termini di contenuti educativi,
- obiettivi specifici: definiti come temi di competenza,
- obiettivi operativi: comportamenti osservabili che rispondono a determinati criteri di riuscita.

I tre primi livelli figurano nel programma o nel progetto della scuola. La loro determinazione e pianificazione è competenza dell'equipe pedagogica.



4.2 Elaborare dei contenuti

I mezzi

I mezzi per realizzare gli obiettivi sono i contenuti, che comprendono i contenuti dell'insegnamento, che sono in pratica le conoscenze da acquisire nelle diverse situazioni d'apprendimento.

Filo conduttore

Le questioni che si pongono dinanzi al docente consentono di realizzare l'insegnamento con una certa costanza:

- Quali competenze sono ricercate: trasversali o specifiche?
- Quali sono le attività più appropriate?
- Quali sono le conoscenze da acquisire?
- Quali situazioni di apprendimento si devono costruire?
- Quali procedure di valutazione bisogna utilizzare?
- Quali sono le basi teoriche di riferimento?

Una volta che il docente abbia risposto agli interrogativi elencati, precisa la struttura delle situazioni d'apprendimento e prevede qualche aspetto organizzativo che consente una maggiore efficacia.

- *Semplicità e intensità*: partire dall'abilità motoria di base e andare verso quelle complesse. Quale dimostrazione?
- *Materiale*: scegliere del materiale che si possa utilizzare durante tutto l'arco della lezione, evitare spostamenti inutili.
- *Forme organizzative*: ove ciò sia possibile, lavorare in piccoli gruppi (da 2 a 4) per consentire maggiore intensità e scambi. Utilizzare una attività per formare i gruppi. Si possono allenare le diverse formazioni dei gruppi (rappresentazione nello spazio ad es.)
- *Routines*: creare delle abitudini eseguendo determinate attività è efficace e rassicura gli allievi. Ad es. tirare a canestro durante la fase iniziale.
- *Ritmo della lezione*: alternare fasi intense ad altre di recupero attivo, momenti di elevata concentrazione ed altri con attività note, giochi con esercizi meno piacevoli. Fondamentale è che l'attività abbia un senso per l'allievo.

Trasporto del materiale

Dal primo anno scolastico i bambini sono capaci di trasportare e di montare il materiale. Si tratta di imparare come sollevare dei pesi, insegnare agli allievi a mettersi al posto adatto e a essere in numero sufficiente. Questa attività può dar vita a piccole gare (precisione, velocità, originalità della costruzione, a seconda degli attrezzi). Quelli che non sono occupati nella disposizione del materiale devono trovare un'altra attività. Si può anche stabilire un turno per le varie squadre per la «costruzione di laboratori».

Tre criteri di riuscita

Apprendimento: in ogni lezione

Intensità: senza inutili attese, ritmo della lezione

Piacere: un motore per l'apprendimento



🌀 La rosa dei sensi:
v. fasc. 1/1, p. 18

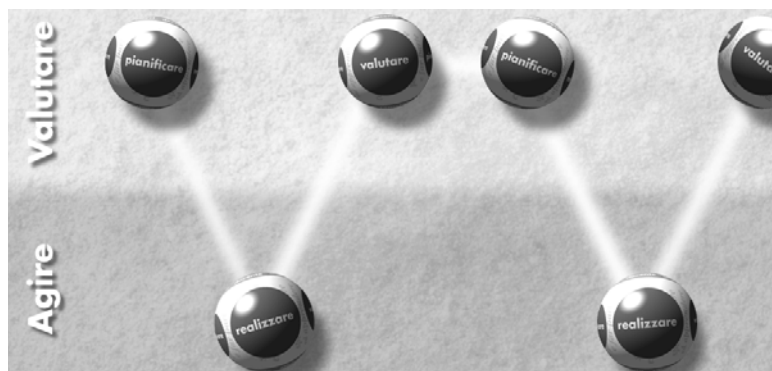
➡ Preparare la palestra:
v. fasc. 3/3, p. 3

4.3 Il processo dell'azione didattica

I riferimenti

Le finalità della scuola servono da filo conduttore quando si tratta di stabilire i programmi. A partire dal piano di studio cantonale o dal progetto globale della scuola, l'insegnante concepisce l'apprendimento (Fasc. 1/1, p. 102).

I docenti di ogni livello si pongono le stesse questioni, ma le risposte che danno sono adeguate al livello degli allievi.



Senso, interpretazione, obiettivi

- Quali accenti pongo ?
- Quale aspetto dell'educazione intendo privilegiare (globalità, complessità)?
- Quali sono i criteri di riuscita?

Condizioni d' insegnamento, contesto

- Quali sono gli interessi degli allievi?
- Che cosa esiste nella documentazione didattica?
- Come collegare le conoscenze?
- Ci sono contenuti trasversali?
- Quali mezzi ho a disposizione?

Temi e contenuti

- Qual è il tema e quali i contenuti che tratterò?
- Qual è la logica interna dell'attività, quale l'aspetto centrale?
- Quali sono le mie conoscenze della materia?
- Ci sono possibilità di collegamenti interdisciplinari?

Mezzi e ausili

- Quali informazioni sono reperibili nel manuale, quali le conoscenze di cui dispongo?
- Dove posso trovare complementi di informazione: video, libri, corsi, riviste ...?

Situazioni di apprendimento e stili cognitivi

- Come apprendere?
- Quali compiti proporrò? Quali situazioni d'apprendimento elaborerò?
- Quale stile d'insegnamento sceglierò?
- Quali mezzi didattici, quali forme organizzative utilizzerò?

Valutazioni

- Come posso valutare se i criteri vengono soddisfatti?
- Quale forma di valutazione è la più appropriata?
- Gli allievi conoscono i criteri, sanno valutarsi da soli?
- Gli allievi apprezzano le attività proposte?
- Qual è l'impegno degli allievi?

La bussola didattica

La *bussola didattica* è un mezzo per passare in rassegna i diversi sussidi utili all'insegnamento. Essa consente di orientarsi nella giungla delle informazioni e degli ausili didattici, senza dimenticare l'essenziale.

Il «promemoria»

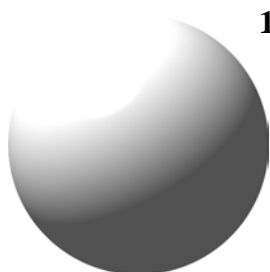
Ciascun docente deve trovare il sistema per compiere il bilancio della lezione in maniera da poter pianificare i corsi seguenti. Bisogna trovare un sistema efficace e dedicarsi a tale compito con costanza, notando i punti essenziali.



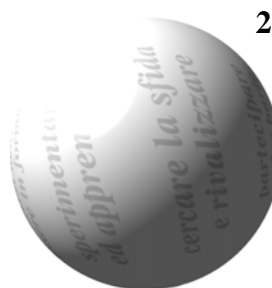
Il pallone didattico

Il processo di insegnamento ed apprendimento può essere simbolizzato con un pallone che comprende i diversi parametri di una azione pedagogica. I temi ed i contenuti (i mezzi) sono molteplici (1). L'attività motoria deve avere un senso (2). Docenti e allievi hanno un potenziale di partenza e delle aspettative (3). L'ambiente istituzionale (scuola) limita lo spazio di azione (4). All'atto dell'elaborazione e della pianificazione, vengono precisati mezzi e accenti (5). Secondo gli obiettivi perseguiti, gli stili d'insegnamento saranno diversi (6). Le prestazioni degli insegnanti e degli allievi sono infine valutate (7). Sull'equatore del pallone si trovano diversi principi pedagogici (globalità, complessità, differenze) (8).

⊕ Il pallone didattico può essere richiesto presso la segreteria dell'ASEF



- 1** Il concetto dell'insegnamento simbolizzato da un pallone
 (⊕) Temi e contenuti: vedere i diversi fascicoli 2-7 sulla pratica; Obiettivi : v. fasc. 1/1, p. 56 ss).



- 2** La materia d'insegnamento deve avere un senso. Lo scopo è quello di offrire un insegnamento con un significato
 (⊕) Senso o e interpretazione: v. fasc. 1/3, p. 4; fasc. 1/1, p. 16 ss , fasc. 2-6/1).



- 3** L'insegnante e l'allievo (il polo nord) affronteranno insieme un tema: essi dispongono di esperienze e potenzialità.
 (⊕) Allievi: v. fasc. 1/1, pp. 11, 104,; docenti: pp. 89,94, 95 104).



- 4** L'ambiente circostante, il materiale e le situazioni d'apprendimento (polo sud) sono determinanti per la realizzazione dell'insegnamento
 (⊕) Concepire e pianificare: v. fasc. 1/1, p. 102).



- 5** La lezione di educazione fisica deve essere pianificata La definizione degli obiettivi operativi dipende dalle finalità della scuola, dai piani di studio dell'istituto, e del Cantone, (⊕) v. fasc. 1/3, p. 14 e fasc. 1/1, p. 105).



- 6** Lo stile dell'insegnamento dipende dagli allievi, dagli obiettivi, dai mezzi; guidato, reciproco o autonomo. Durante la realizzazione è indispensabile adattare il modo di insegnare alla situazione (⊕) Realizzare: v. fasc. 1/1, p. 109 ss. gli stili d'insegnamento: v. fasc. 1/1, p.100).



- 7** La valutazione non si limita alle prestazioni degli allievi, ma riguarda anche gli insegnanti. (⊕) Valutazione: v. fasc. 1/3, p.19 e fasc. 1/1, p. 118 ss).



- 8** L'educazione fisica segue i principi della globalità, della complessità e della differenza (⊕) fasc. 1/3, p. 11). L'insegnamento sarà orientato sui diversi principi (⊕) v. fasc. 1/3, p. 10 , fasc. 1/1, p. 92, il modello pedagogico).

5 Realizzare

5.1 Lo svolgimento della lezione

Prima della lezione

L'organizzazione della lezione richiede tutta una serie di compiti che si ripetono durante tutto l'insegnamento. Per poter svolgere al meglio il suo compito, il docente avrà concepito e pianificato l'insegnamento, organizzato le situazioni dell'apprendimento ed i compiti che proporrà agli allievi. È in palestra per tempo (a seconda dei momenti e degli spostamenti ...). Insieme agli allievi stabilisce delle regole per permettere loro di essere subito attivi in palestra. Evitare che i bambini attendano nello spogliatoio l'arrivo del docente!

Queste regole possono essere il frutto di un accordo di sede ed essere affisse negli spogliatoi e all'ingresso della palestra (v. fasc. 7/3, p. 8). I bambini possono essere coinvolti molto presto nella predisposizione del materiale e si può ben pensare ad una rotazione delle responsabilità.

La presentazione dei compiti, l'introduzione della lezione

Il clima che si crea all'inizio della lezione deve favorire l'apprendimento e l'attività motoria. La presentazione dei compiti deve consentire agli allievi di impegnarsi nell'attività. Gli allievi devono poter dare un senso alle attività proposte, il docente li motiva cercando una «entrata» differenziata a seconda degli allievi, dei momenti, dell'ambiente che regna nella classe. Di fatto si tratta di una introduzione a livello mentale.

L'introduzione deve rispondere al bisogno di movimento dei bambini; essa deve calmare questa voglia di muoversi per consentire di entrare in un'attività più orientata sull'apprendimento; ricordando però che in educazione fisica è il movimento che attribuisce senso.

L'esecuzione dei compiti

Condizioni d'apprendimento stimolanti sul piano intellettuale, situazioni di apprendimento che pongono dei problemi o provocano risposte motorie nuove, sfide, l'informazione pertinente data in modo differente: spiegazioni, cartelloni, dimostrazioni, video, disegni, ecc. sono tutti mezzi per rendere interessante ed efficace la lezione. Considerare esigenze differenziate richiede la definizione di obiettivi precisi, perché altrimenti si rischia di non essere efficaci.

Il bilancio della lezione

Il bilancio corrisponde al momento in cui l'insegnante sottolinea le prestazioni degli allievi, scambia con loro delle sensazioni, riassume i momenti salienti della lezione. Esso consente di collegare l'impegno fisico attivo con la lezione successiva. La lezione termina con la doccia, che ne costituisce parte integrante. Per il docente, il bilancio fa parte della valutazione del proprio lavoro e della preparazione dell'intervento successivo.



➔ Introduzione e messa in moto, riscaldamento:
v. fasc. 2/3, p. 3



5.2 L'insegnamento

Ruolo e competenza dell'insegnante

Il docente, che lo voglia o no, è un modello (Watzlawick, 1969).

Egli deve essere in grado:

- di scegliere e giustificare le proprie scelte pedagogiche: qual è la sua posizione in rapporto all'attività fisica, allo sport con i ragazzi dei primi anni di scuola ecc.
- di organizzare, prevedere, realizzare situazioni di apprendimento e di preparare alle difficoltà che gli allievi incontreranno; ciò esige un lavoro di preparazione e riflessione e una coordinazione con gli altri docenti.
- di assicurare agli allievi una costante attenzione, un seguito; egli terrà conto delle pratiche sociali di riferimento degli allievi. È attento al rapporto che gli allievi possono avere con le conoscenze e con la pratica.

Sidentop offre alcuni spunti nelle situazioni di apprendimento (fasc. 1/1, p. 95). Si tratta di esercitare una supervisione attiva, che presuppone un notevole impegno da parte del docente. Un docente che non sa irradiare positività non dovrebbe insegnare.

Facilitare l'apprendimento

I bambini si ispirano al docente per apprendere: essi dipendono dalle informazioni che dispensa e dalle responsabilità che accorda. Per far sì che questo scambio funzioni e sia il più efficace possibile, è utile ricordare le regole seguenti:

- *Mostrare tutte le abilità e le strategie in condizioni il più possibile vicine alla pratica, disporsi in modo da offrire agli allievi la visione ideale: stabilire un contatto visivo, attirare l'attenzione sull'essenziale, mostrare poco, in modo molto preciso.*
- *Verificare la comprensione: mostrare, se necessario precisare, gli aspetti fondamentali con altri supporti didattici (video, disegno ...).*
- *Decidere se possa essere utile semplificare una situazione complessa per tutti gli allievi o no; a volte è la complessità che facilita la riuscita, quindi analizzare a fondo il compito da svolgere. Allenare proponendo delle forme variate.*
- *Fare in modo che gli allievi si impegnino attivamente il più possibile durante le dimostrazioni: dare dei criteri di osservazione precisi: proporre loro di illustrare a parole quello che hanno visto, eventualmente di immaginare quello che sentiranno eseguendo il movimento.*
- *Quando provano, gli allievi devono ricevere un'informazione soggettiva (quello che pensano di aver fatto) e oggettiva (da parte del docente, di un altro esperto o di un compagno). Le informazioni di ritorno (feed-back) si basano su criteri essenziali, formulati all'atto della presentazione dei compiti. Esse sono positive per incoraggiare o correttive per precisare una informazione specifica, completata però da una descrizione o da una spiegazione a cura dei compagni che hanno svolto correttamente il compito.*
- *Assicurarsi che le regole di sicurezza siano state ben comprese: essere consapevoli dei pericoli, conoscere le regole di sicurezza.*
- *Ricordarsi che uno degli obiettivi è quello di portare gli allievi ad una pratica e una critica autonoma dell'attività fisica adeguata.*

➔ Stili di insegnamento, forme organizzative: v. fasc. 1/3, p. 12



➔ Situazioni problematiche: v. fasc. 1/2, p. 17

➔ Autonomia: v. fasc 1/3, pp. 11,12 e fasc. 1/1, p. 99 ss.

6 Valutare

6.1 La valutazione, un atto e un processo

La valutazione è nello stesso tempo una azione e un processo pedagogico che consente di determinare, a un certo punto dell'apprendimento, il livello raggiunto dall'allievo. I concetti di differenziazione e metacognizione confermano la necessità della valutazione, dandole diverse sfumature e diversificandone finalità e forme. La valutazione è un punto di riferimento importante nel processo di apprendimento. Serve a stabilire un bilancio ed influenza la continuazione del processo, contribuisce a stabilire strategie di preparazione e rientra nella ricerca del senso dell'attività. Il bambino vuole sapere a che punto si trova e ha bisogno di incoraggiamento.

La valutazione ha diverse funzioni (fasc. 1/1, p. 116), nella sfera pubblica:

- *valutazione pronostica*: serve ad orientare rispetto alla consegna,
- *valutazione sommativa*, certificativa: permette di classificare e certificare il grado di raggiungimento degli obiettivi,
- *valutazione diagnostica*: consente al docente di identificare le conoscenze e le abilità iniziali degli allievi,
- *valutazione formativa*: permette all'allievo di regolare l'apprendimento grazie all'aiuto del docente; aiuta a confrontare le strategie scelte e le decisioni prese con i risultati ottenuti,
- *valutazione formatrice*: permette all'allievo di utilizzare i propri strumenti di valutazione per regolare il proprio apprendimento. Il docente diventa una persona di riferimento.

Diversi sistemi di valutazione

I metodi di valutazione che si rifanno ad un criterio (determinare il livello di prestazione che si vuole raggiungere) o ad una norma (in rapporto a coetanei) intervengono in ogni momento dell'apprendimento per:

- *motivare*: scatenano una presa di coscienza, lasciano intravedere nuove strade, esercizi correttivi, strategie di riuscita, generano motivazioni per ripetere, per allenarsi,
- *informare*: permettono di rilevare gli ostacoli all'apprendimento, le rappresentazioni errate, gli stereotipi. Aiutano l'allievo a situarsi in relazione al compito finale, a rappresentarsi le proprie abilità e capacità per confrontarle con quelle previste per svolgere il compito (autovalutazione),
- *regolare*: essi permettono di scegliere delle operazioni di aggiustamento, delle sequenze di autovalutazione, delle occasioni per scegliere dei riferimenti sensoriali (cinestetici, acustici, visivi ...).

Valutazione e educazione all'autonomia

L'accesso all'autonomia, al senso critico e all'assunzione di responsabilità sociali sono alla base dell'educazione. Per aumentare l'efficacia si distingue: la valutazione fatta da terzi, la co-valutazione, l'auto-valutazione. L'allievo è al centro dell'apprendimento, le questioni su contenuti e programmi passano in secondo piano, senza tuttavia negarle. I criteri devono essere noti agli allievi. Gli esercizi sottoposti a controllo (note) devono essere adattati allo sviluppo senso motorio e fisiologico degli allievi.



➔ Le funzioni della valutazione: v. fasc. 1/1, p. 116

➔ Utilità e necessità della valutazione: v. fasc. 1/1, p. 115

➔ Verso una sequenza formativa: v. fasc. 1/1, p. 122

Bibliografia / Ausili didattici

- BONHOMME, G. et coll.: Le guide de l'enseignant, EPS, Paris
- BRUNELLE, J. et coll.: La supervision de l'intervention en activité physique, Montréal, 1988
- BUI-XUAN, G.: Pédagogie de l'EPS et/ou didactique des APS. Enjeux et objectifs. in Mé
- CARDINET, A.: Pratiquer la médiation en pédagogie, Dunod, Paris, 1995
- DEVELAY, M.: De l'apprentissage à l'enseignement, ESF, Paris 1992
- DEVELAY, M.: Savoirs scolaires et didactiques des disciplines, ESF, Paris 1995
- GALLAHUE, D.L.: Understanding Motor Development in Children, J. Wiley, New York 1982
- HOTZ, A.: Apprentissage psycho-moteur, Vigot, Paris 19
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Schorndorf 1979
- LAURENT, M.: L'enfant par son corps, Actio, 19
- LE BOULCH, J.: L'éducation psychomotrice à l'école élémentaire, ESF, Paris 1984
- LEE, M.: Coaching Children in Sport, E. and FN Spon, London ,1993
- MEIRIEU, PH.: Apprendre...oui, mais comment? ESF, Paris 1989
- MEIRIEU, PH.: Enseigner, scénario pour un métier nouveau, ESF, Paris 1990
- MEIRIEU, PH.: L'école, mode d'emploi. Des méthodes actives à la pédagogie différenciée,
- PAILLARD, J.: Itinéraire pour une psychophysiologie de l'action, Actio, 1986
- PERRENOUD, P.: Construire des compétences dès l'école, ESF, Paris 1997
- PIAGET, J.: Biologie et connaissance, Gallimard, Coll. Idées, Paris 1973
- PIAGET, J.: Réussir et comprendre, PUF, Paris 1974
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- VYGOTSKY, L.S.: «Le problème de l'enseignement et du développement mental», in Schneuw
- WATZLAWICK, P. u.a.: Menschliche Kommunikation. Bern 1969.
- ZIMMER, R.: Bewegte Kindheit. Kongressbericht. Schorndorf 1997.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

2

Fascicolo 2 Volume 3

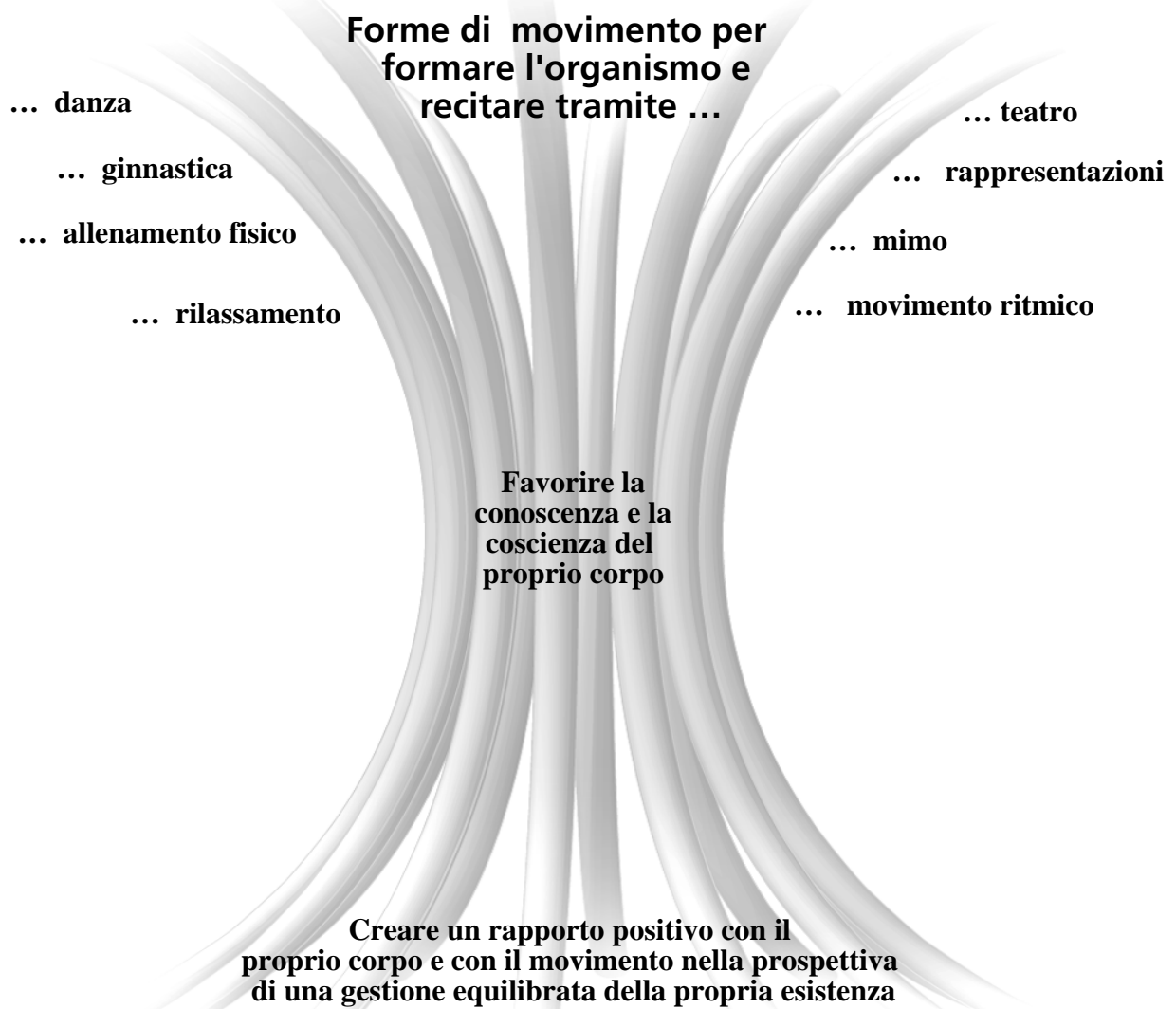


Movimento Rappresentazione Danza

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 2



Gli allievi devono poter vivere l'allenamento fisico, il ritmo, i giochi di espressione e la danza in modo globale. Sviluppano la loro creatività e spontaneità attraverso il proprio corpo e il movimento. Utilizzano il movimento come mezzo di espressione e di comunicazione. Acquisiscono confidenza e alimentano il loro vocabolario corporale costruendo una migliore immagine di sé.

Accenti nel fascicolo 2 dei volumi 2 a 6

- Scoprire ed imparare a sentire il proprio corpo
- Sperimentare svariate possibilità motorie
- Muoversi seguendo il ritmo delle canzoni
- Creare una rappresentazione teatrale
- Ballare a tema
- Mimare



Scuola dell'infanzia

- Percepire in modo cosciente il proprio corpo
- Vivere in modo variato e cosciente posture e movimenti
- Giocare con il ritmo
- (Rap)presentare le favole, mimare
- Ballare su temi diversi



1. – 4. anno

- Approfondire la coscienza del corpo e la percezione sensoriale
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare a rafforzare e allungare la muscolatura
- Vivere sequenze motorie ritmiche
- Giocare con oggetti e integrarli in un concatenamento di gesti
- Inventare semplici danze



4. – 6. anno

- Approfondire la coscienza e la sensazione del proprio corpo
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare ad allenarsi
- Giocare e creare con ritmi propri o imposti
- Rappresentare con e senza materiali
- Danzare a coppie o a gruppi



6. – 9. anno

- Percepire la globalità del proprio corpo
- Adattare all'organismo sollecitazioni e momenti di recupero
- Legame con altre discipline scolastiche (progetti)
- Dare forma al movimento tramite la musica
- Utilizzare il linguaggio del corpo
- La danza nell'ambito di progetti (multidisciplinari)



10. – 13. anno

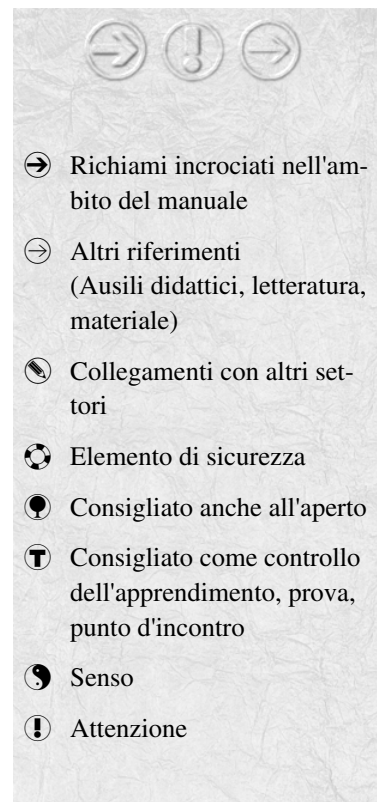
- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Percezione e movimento	
1.1 La percezione sensoriale	4
1.2 L'organismo del bambino	6
1.3 Che cosa senti?	7
1.4 Giochi con l'udito	8
1.5 Giochi basati sull'osservazione	9
1.6 Giochi per riconoscere al tatto	10
1.7 Alla ricerca di tracce	11
1.8 Giochi con i lenzuoli	12
1.9 Tutto il mio corpo	13
1.10 Posture	14
1.11 Giochi con il pallone medicinale	15
1.12 Scivolare su resti di tappeti	16
2 Movimento ritmico	
2.1 Esperienze di ritmo	17
2.2 I ritmi quotidiani	18
2.3 Giochi di ritmica	19
2.4 Ritmi per il salto con la corda	20
2.5 Accompagnamento ritmico del movimento	21
3 Recitare	
3.1 Recite e indovinelli	22
3.2 Nel mondo dei sogni	23
3.3 Al mercato delle pulci	24
3.4 Un viaggio nel selvaggio West	25
3.5 Tutti insieme, all'avventura	26
4 Danzare	
4.1 La danza alla scuola elementare	27
4.2 Dal Break-Mixer al'Hip-Hop	28
4.3 Bambini solari e lunatici	29
4.4 Annotazioni e idee personali	30
Bibliografia / Ausili didattici	32



Introduzione

Una scuola in movimento

Sia per gli allievi che per i docenti il tempo passato a scuola è parte integrante della vita, e come tale va vissuto pienamente. Il compito del docente è quello di strutturare il vissuto nelle aule scolastiche insieme ai ragazzi. Per una buona riuscita di tale attività si dovrebbe considerare, sostenere e incoraggiare il modo in cui il bambini imparano e si muovono.

Il movimento è espressione di una vita strutturata; con esso il bambino può rappresentare sé stesso, entra in contatto con l'ambiente circostante, stabilisce relazioni con le cose e con gli altri. In questo senso il movimento è uno strumento della percezione, della comunicazione e dell'azione.

Sperimentare, riconoscere e imparare in movimento

Esperienze fisiche e motorie non devono soltanto venire incontro al bisogno di muoversi del bambino, ma anche offrire la possibilità di confrontarsi in modo attivo con sé stessi, con il gruppo e con il tema trattato. Il movimento migliora la percezione di sé e degli altri, consente di comprendere e rappresentare, imitare e creare.

Interiorizzazione e movimento

Ogni azione comporta un processo interiore ed un movimento esterno. I bambini si appassionano ad un'attività nel momento in cui riescono a vedere il senso. Quando si lavora con i bambini, pertanto, si deve sempre considerare questo elemento dell'eccitazione interiore, cercando di sfruttarlo al meglio nel processo d'apprendimento. Questo apprendimento globale comprende spirito, anima e corpo e cerca di stimolare tutti i sensi. L'eccitazione interiore può essere vissuta e giungere a piena espressione nelle rappresentazioni e nella danza. Gli ambiti relativi a *movimento*, *rappresentazione* e *danza* offrono spunti su:

- come creare un rapporto con il proprio corpo,
- come si possa affinare la percezione, in particolare quella acustica e tattile,
- quali sono i carichi di lavoro e i recuperi più adatti ai bambini,
- con quali forme si può approfondire il movimento ritmico,
- quali sono i temi più adatti per rappresentare uno spettacolo o danzare.

Educazione integrativa del movimento significa varietà

I *sensi* devono essere stimolati in modo variato, differenziato e collegato al tema. Nell'ora di lingua, ad esempio, i bambini sono confrontati con la denominazione delle parti del corpo, confrontano il loro aspetto con quello di altri esseri viventi, nella lezione di educazione fisica sperimentano con il proprio corpo e nell'ora di disegno cercano di disegnarlo. In bambini imparano con tutti i sensi, e non solo nell'ora di educazione fisica. Si vede dunque come sia importante inserire anche la ginnastica in una pianificazione globale, ad esempio settimanale.



☉ Senso: v. fasc. 1/3, p. 4
e fasc. 1/1, p. 6 ss.

☞ percepire tramite i sensi:
v. fasc. 1/1, p. 32

Sfruttare il piacere dei bambini per il movimento

Per molti bambini l'ora di educazione fisica inizia già in cortile, perché la pausa viene utilizzata per muoversi intensamente sotto varie forme; si inseguono, corrono, saltano. Spesso si precipitano dallo spogliatoio in palestra, per continuare il gioco iniziato nella pausa, oppure – dopo aver chiesto il permesso – per usare il materiale disponibile.

Per il docente si tratta di convogliare all'inizio della lezione questo impulso al movimento, di tenerlo sotto controllo e di dargli una struttura, ricorrendo a dei rituali concordati con i ragazzi. Dopo qualche minuto di corsa intensa i bambini devono respirare profondamente. In tal modo hanno modo di riposare e di recuperare e sono pronti a recepire altre informazioni.

Pianificare con i bambini l'inizio della lezione

Un gruppo ha il compito di rappresentare una scena sotto forma di breve gioco. Al termine l'idea viene ripresa ed attuata dagli altri. Esempi: costruire una casa, portare un oggetto pesante, muoversi come l'immagine speculare del compagno. Oppure: due bambini possono inventare un nuovo gioco (di corsa) e poi applicarlo con tutti gli altri all'inizio della lezione.

➔ Introduzione e inizio:
v. fasc. 1/3, p. 17

Imparare le regole di comportamento

Dato che la maggior parte dei bambini si muove anche prima della lezione, l'organismo non deve essere preparato in modo particolare allo sforzo successivo. Nel senso di una educazione all'attività fisica di lunga durata, però i bambini devono imparare già a questa età determinate regole di comportamento. A prescindere dai contenuti, il riscaldamento persegue sempre i seguenti scopi:

- attivare l'attività cardio circolatoria e la respirazione;
- migliorare il metabolismo muscolare e quindi la capacità di stiramento;
- aumento dei processi di conduzione neuronale, con conseguente miglioramento della coordinazione motoria e diminuzione del pericolo di infortuni.

➔ Mettersi nei propri panni:
v. fasc. 2/3, p. 14; Punti deboli del corpo del bambino:
v. fasc. 2/3, p. 17

I bambini devono essere sensibilizzati a determinate tecniche di stiramento, scioglimento e rafforzamento, ma in linea generale si rinuncia ad un programma vero e proprio di riscaldamento come nell'attività con giovani o adulti, per curare in particolare le forme coordinative.

Porre degli accenti

Nel corso di una lezione di educazione fisica si presenta sempre la possibilità di sollecitare in modo mirato l'apparato locomotore del bambino nel senso di un «allenamento integrato». Esercizi mirati, eseguiti con un numero sufficiente di ripetizioni, possono rafforzare determinati gruppi muscolari. La muscolatura del tronco, ad esempio, deve essere stimolata regolarmente per evitare posture sbagliate. Nel caso in cui sia possibile farli rientrare nel tema trattato e siano adatti al «filo conduttore», si possono inserire anche esercizi per l'educazione posturale. Tutti gli esercizi devono essere eseguiti rispettando il principio della bilateralità (da entrambi i lati del corpo) ed essere adattati alla sequenza motoria successiva.

1 Percezione e movimento

1.1 La percezione sensoriale

La recezione e l'elaborazione di stimoli provenienti dal proprio corpo o dall'ambiente circostante viene definita percezione. La percezione viene guidata dagli organi di senso, che si possono distinguere in due gruppi, i sensi remoti e quelli vicini.

Vista e udito

L'udito e la vista ci consentono di recepire e valutare informazioni senza entrare in contatto diretto con l'oggetto della percezione. L'elaborazione delle informazioni dei sensi remoti viene eseguita dalla corteccia cerebrale e vissuto a livello cosciente.

L'udito – percezione acustica

Si deve consentire ai bambini di vivere delle percezioni sensoriali grazie alle quali esercitare in modo mirato e concentrato la propria attenzione. In tal modo possono fare delle nuove esperienze.

Esempi per la pratica dell'insegnamento

- Provocare dei rumori ed ascoltarli (stracciare della carta, tossire), rumori naturali (pioggia, rumori della strada, campane, uccelli).
- Raccontare storie con molti rumori (porto, stazione ferroviaria).
- Ascoltare rumori e reagire, individuarne la fonte.
- Esperimenti con diversi oggetti, ad esempio un tubo di plastica.
- Sperimentare il proprio corpo come strumento sonoro: voce, battere le mani, i piedi, schiacciare le dita, strusciare i piedi ecc.
- Ascoltare in modo differenziato i ritmi e la musica.

Vista – percezione visiva

Percezione visiva differenziata, per lo sviluppo motorio del bambino è particolarmente importante il coordinamento oculo-motorio.

Esempi per la pratica dell'insegnamento

- Esplorare gli spazi (dimensioni, estensione).
- Vedere, indicare per nome, ordinare e catalogare diversi oggetti.
- Conoscere, riconoscere, trasporre in movimento simboli e disegni.
- Osservare forme e colori, imprimerseli nella mente, confrontarli, rappresentarli tramite il movimento.
- Percepire le modifiche della situazione (chiaro/scuro, torbido/limpido).
- Imparare ad osservare e a ripetere sequenze di movimento (ad esempio movimenti speculari in coppia).
- Guidare e farsi guidare.



➔ Percepire tramite i sensi:
v. fasc.1/1, p. 32 ss.

➔ Tubo di plastica:
v. fasc. 2/3, p. 7

Gli altri sensi

Gli altri sensi (tatto, odorato e gusto, cui si aggiungono secondo altre classificazioni equilibrio e profondità,) elaborano le informazioni per lo più a livello sottocorticale, e pertanto questi processi di elaborazione sono solo raramente a livello cosciente. Di seguito concentreremo la nostra attenzione sui tre settori:

Tastare e sentire– percezione tattile

La percezione tattile avviene tramite la pelle, che rappresenta il senso del tatto. L'educazione sensoriale del tatto ha influssi su capacità di osservazione e di ricezione, concentrazione, memoria e capacità di reazione.

Esempi per la pratica dell'insegnamento

- Le sensazioni tattili (diversi materiali, forme, spazi, altri corpi ...).
- Far prendere coscienza e tematizzare gli effetti del contatto fisico, in particolare a livello emotivo.

Sentire l'equilibrio, percezione vestibolare e cinestetica

Per *l'equilibrio dinamico*, ovvero per le informazioni sulle modifiche della posizione o sulle accelerazioni impresse al nostro corpo, è competente soprattutto l'analizzatore vestibolare dell'equilibrio situato nell'orecchio interno. Allenando in modo regolare, ad esempio le rotazioni, il bambino affina la percezione dell'equilibrio ed amplia il repertorio di movimenti.

Mantenere o recuperare *l'equilibrio statico* (ad esempio stando in piedi o nei movimenti lenti) è possibile, oltre che grazie al tatto e alla vista, anche per effetto della percezione cinestetica. Questa si basa su analizzatori nei muscoli e nelle articolazioni che registrano tensioni nella muscolatura (sensibilità profonda). Anche quando si modifica la posizione del corpo la cinestetica consente il bilanciamento. Si vede quindi come il senso dell'equilibrio consista in una complessa interazione fra diversi sistemi sensoriali.

Esempi per la pratica dell'insegnamento

- Stimolare l'equilibrio con superfici d'appoggio sempre più piccole.
- Eseguire compiti motori su un fondo stabile e poi su uno mobile.

Significato per l'insegnamento

Le esperienze tattili e motorie nella scuola elementare fanno parte dei contenuti principali, in quanto di importanza centrale per lo sviluppo psicofisico. In una lezione in movimento i bambini devono essere stimolati in modo regolare e variato. Ciò facendo sviluppano una buona sensibilità per il proprio corpo, una maggiore coscienza per le posture e le tensioni del corpo e imparano come comportarsi quando c'è il pericolo di infortuni.

Con il passare del tempo i bambini dovrebbero acquisire un vocabolario che consenta loro di esprimersi al meglio riguardo alle esperienze sensoriali. In tal modo migliorano la capacità di azione motoria in modo consapevole e possono reagire in modo più veloce e variato ai diversi stimoli.



➔ Scuola in movimento:
v. fasc. 7/3, p. 3 ss. e
fasc. 1/1, p. 2 ss.; Apprendi-
mento in movimento:
v. fasc. 7/3, p. 6

1.2 L'organismo del bambino

Sperimentare, riconoscere e rispettare i limiti della prestazione

I bambini non riescono a valutare bene i limiti delle loro prestazioni individuali, in quanto non si rendono ancora bene conto dello sforzo fatto. La conseguenza è che possono arrivare fino ai limiti della resistenza, ma senza correre il pericolo di esagerare, in quanto interrompono da soli l'attività quando sentono di non poter andare oltre. Nella lezione di educazione fisica si tratta semplicemente di rispettare tale dato di fatto. Nel quadro di un miglioramento sul lungo periodo della capacità di resistenza (aerobica), si devono abituare i bambini, tramite forme (ludiche) adeguate, a correre piano ma a lungo (ad es. in modo da riuscire a parlare con il compagno accanto).

Sforzi nell'ambito anaerobico, che portano a difficoltà respiratorie, a valori troppo elevati del polso e ad un eccessivo contenuto di lattati nel sangue, hanno effetti negativi sul benessere del bambino, richiedono un lungo periodo di recupero e praticamente non hanno alcun effetto allenante. Sono pertanto da evitare sforzi intensi superiori ai 30 secondi.

Dare tempo sufficiente per recuperare

Durante la convalescenza da malattie infettive acute, come influenza o mal di gola, non si deve sollecitare troppo il sistema cardiocircolatorio, in quanto si potrebbero avere delle complicazioni (ad esempio miocardite). Pertanto dopo una malattia di questo tipo i bambini vanno dispensati da sforzi intensi.

Tener conto delle proporzioni del corpo

Con la crescita si modificano anche le proporzioni del corpo, come si può vedere con estrema chiarezza sull'esempio del rapporto fra la testa e l'altezza. Si passa da uno a quattro nel neonato a uno a otto per l'adulto. Pertanto, talune attività, come ad esempio la ginnastica a terra (soprattutto le capriole sia in avanti sia indietro) possono risultare difficili per i bambini, anche perché manca la forza necessaria. Ciò può condurre a sforzi eccessivi e nocivi per le vertebre cervicali. Pertanto le forme di capriole sulla testa vanno evitate il più possibile e comunque facilitate ricorrendo ad attrezzi adatti (ad es. capriole in avanti e indietro fra due elementi di cassone).

Sollecitare in modo adeguato l'apparato locomotore passivo

A proposito di limiti dell'apparato locomotore passivo, è vero che nei bambini si può osservare una maggiore flessibilità delle ossa, ma d'altro lato è minore la resistenza a pressioni, tensioni e trazioni. Salti in basso e sforzi elevati e unilaterali causati da pesi accessori devono essere evitati. Si deve usare prudenza nel trasporto e nello spostamento di attrezzi ginnici pesanti. I bambini dovrebbero essere istruiti dal docente su come sollevare e trasportare in modo corretto i pesi. Molleggiamenti con ampi slanci o addirittura colpi negli esercizi (ginnici) che comportano posizioni estreme nel settore delle vertebre lombari e cervicali devono essere evitati.

➔ Aspetti della teoria del movimento e dell'allenamento: v. fasc. 1/1, p. 37 ss.; Consigli per la corsa di resistenza: v. fasc. 4/3, p. 4

➔ Forme di rotolamento non dannose per la colonna vertebrale: v. fasc 3/3, p. 18 ss.

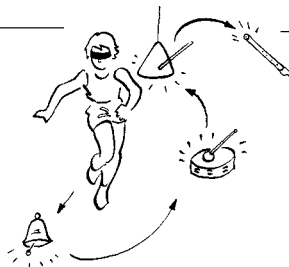


1.3 Che cosa senti?

Ogni giorno arrivano fino a noi molti rumori. Anche se non possiamo chiudere le orecchie come facciamo con gli occhi, non percepiamo tutto, perché i nostri sensi fungono da filtri. Per promuovere un ascolto differenziato abbiamo bisogno di sempre nuovi compiti che distolgano l'attenzione.

Percorso acustico: Il docente tiene in mano diversi strumenti e oggetti: triangolo, timpano, flauto, nacchere, piatti ... e cambia continuamente posizione. I bambini, tenendo gli occhi chiusi, cercano di seguire il suono

- Far provare diverse forme di movimento: in punta di piedi, carponi, strisciando.

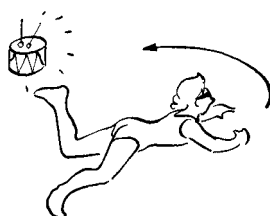


☉ Mettere da parte oggetti che potrebbero intralciare!

☉ Molti degli esercizi di questa pagina possono essere usati in una lezione di musica «in movimento».

Provenienza del suono: I bambini sono a terra a occhi chiusi. Quattro di loro si dispongono agli angoli del locale, ciascuno con uno strumento ritmico, che azionano uno dopo l'altro. Gli altri si voltano o indicano nella direzione da dove proviene il suono.

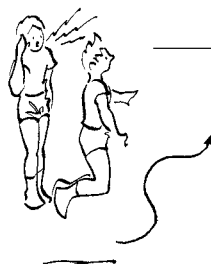
- I bambini battono lo stesso ritmo a terra con le mani.
- I bambini si muovono verso il punto da cui viene il suono.



☉ Preparare diversi strumenti ritmici. A seconda dello stadio dello sviluppo e della capacità di ricezione dei bambini si possono usare 2-5 strumenti.

☉ Distinguere il canto degli uccelli e riconoscerlo.

Forte o debole: A può guidare, B deve reagire. Ordini dati ad alta voce comportano ampi movimenti in tutto il locale, quelli sottovoce movimenti piccolissimi sul posto. Ad es. ad alta voce «Vai fino alla finestra, girati e poi attraversa saltellando a piedi uniti tutta la stanza». Sottovoce: «Arriccia il naso, muovi gli angoli della bocca, solleva le dita del piede destro ecc.»



⚠ Si può finire con il gridare; non proibirlo, perché a volte fa bene, ma parlarne!

I colori del suono: Il docente indica movimenti corrispondenti agli strumenti, ad es. timpano = sedersi, nacchere = saltare, piatti = ruotare sul proprio asse, triangolo = distendersi sulla schiena.

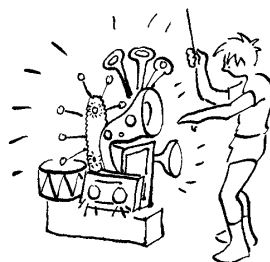
- Per generare suoni usare non solo strumenti musicali, ma anche altro materiale (pietre, barattoli di latta, carta di giornale ecc.).
- Variare il modo di muoversi (avanti, indietro, saltellando, ecc.).
- Sono i bambini a decidere il movimento corrispondente ai vari suoni.



☉ Preparare semplici strumenti. Usarne sempre di più, partendo da due per classe.

La macchina del suono: Ogni bambino muove una parte del proprio corpo e contemporaneamente genera un suono. Uno di loro fa il direttore d'orchestra e compone con i compagni una macchina del suono, che poi usa per dirigere una melodia.

- Produrre suoni con strumenti anziché con la voce.
- Provare un concerto «in movimento».
- Combinare fra di loro due macchine del suono in un unico concerto.
- Consentire diversi movimenti con lo stesso suono.



☉ Percorrere la scala tonale: v. fasc. 3/3, p. 15

Reagire a diverse tonalità: a volte sono chiare, a volte scure, a volte forti a volte deboli.

1.4 Giochi con l'udito

Con questi giochi il bambino è stimolato a «drizzare le orecchie», se vuole riuscire ad eseguire il compito. L'idea del gioco è sempre di muoversi senza far rumore, senza farsi notare dagli altri e con abilità. Tenere a disposizione bende per gli occhi.

Drizziamo le orecchie per non perdere neanche un particolare!

L'isola del tesoro: Un bambino sta seduto a occhi chiusi dentro un vecchio copertone, con intorno a sé sacchetti di sabbia, o giocattoli o cose da mangiare. Gli altri bambini sono seduti in cerchio a 3–5 m. di distanza. 2–4 di loro si avvicinano silenziosamente al centro del cerchio, prendono un oggetto e tornano al proprio posto. Il guardiano del tesoro sta all'ascolto e cerca di toccare chi si avvicina; chi viene toccato deve tornare indietro.

- Più bambini a guardia del tesoro.

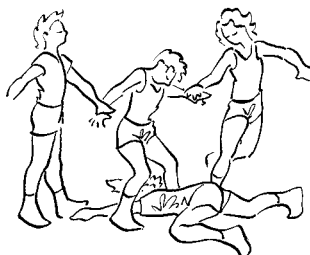


⊗ Utilizzare oggetti non pericolosi.

⊗ Come gioco di ritorno alla calma nei locali più diversi.

Attraverso la rete: La «rete» è costituita da una parte della classe, su più colonne di 4 bambini, disposte una dietro l'altra. I bambini tengono gli occhi chiusi e formano le maglie della rete allargando le braccia e tenendosi per mano. Gli altri allievi devono cercare di strisciare fra le maglie della rete. Se vengono toccati devono ricominciare da capo. I bambini della «rete» non possono mai staccarsi e possono abbassare le braccia solo per un attimo («un due, tre»).

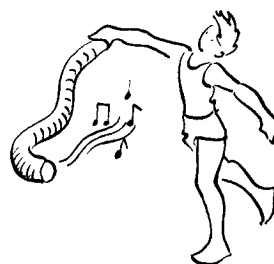
- Chi non tenta il passaggio distrae la «rete» con rumori vari.



⊗ Raccontare una storia adatta alla situazione di gioco.

Tubi di plastica: Usando tubi flessibili di diverse dimensioni i bambini cercano di generare o di trasmettere dei suoni.

- Il serpente: ruotare il tubo in aria, soffiarsi dentro, parlare, cantare. Mettersi un'estremità all'orecchio e mormorare qualcosa nell'altra.
- Telefono: Utilizzare il tubo come una linea telefonica. Due bambini si parlano, cercando di sentire come il tubo amplifichi la voce e adattando quindi il volume. Trasmettersi compiti motori via «telefono».
- Mormorii: tutti sono seduti in cerchio e si sussurrano un messaggio all'orecchio (ad es, fai una capriola) usando il tubo. Arriva a destinazione corretto? Confrontare con il messaggio originale.
- I rumori della giungla: I bambini provano a riprodurre con il tubo di plastica i rumori di una foresta vergine: grida di uccelli, rumore del vento, urla di scimmie ecc. Si suddividono diversi ruoli, simulano un incontro nella giungla e fanno i movimenti corrispondenti.
- La danza dei flauti: Ispirandosi al pezzo tratto dal balletto «Lo schiaccianoci» (1892) di P.I. Tschai-kowsky, la classe usando diversi tubi di plastica cerca di accompagnare una propria danza.



⇒ Lasciare del tempo per fare vari esperimenti.

⚠ Parlare troppo forte attraverso un tubo fa male ai timpani degli altri.

⊗ Tubi in natura; le canne, il bambù, il sambuco.

1.5 Giochi basati sull'osservazione

I bambini devono imparare ad osservare attentamente e a mettere in pratica sottoforma di movimento quello che hanno visto. Non si tratta soltanto di imitare determinati movimenti, ma piuttosto di interpretare e modificare quanto si è percepito.

Impariamo ad osservare e a tenere a mente quello che abbiamo visto

Eseguire segnali: I bambini sono seduti al centro della stanza ed osservano, poi si alzano ed eseguono quello che il docente ha illustrato. Alla fine si riuniscono nuovamente in cerchio.

- Toccare tutte e quattro le pareti, i quattro angoli...
- Il docente tocca 2 oggetti fatti dello stesso materiale (legno, metallo, plastica ...). I bambini osservano di quale materiale si tratta e toccano a loro volta un oggetto dello stesso materiale.
- Il docente mostra diversi modi di muoversi; saltellando, carponi, all'indietro ...
- Distendersi su una linea qualunque.



➔ Fare raccontare le impressioni provate.

Parlare con le mani: Usando segnali fatti con le mani, un bambino ne guida un altro o anche diversi altri. Riescono a capire i segnali? Come dare, usando i segnali, degli ordini come:

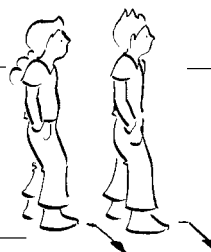
- Correre in avanti, fermarsi, sedersi a terra, fare una capriola, saltare sul posto, più svelti, più piano?



🕒 Linguaggio: gesti, linguaggio per i sordomuti, gesti usati in altri paesi e culture.

Scoprire i cambiamenti: Un bambino cambia il modo di camminare o un altro piccolo dettaglio. Chi se ne accorge, anche se i cambiamenti sono minimi?

- Man mano, chi si accorge della novità imita il nuovo modo di fare, fin quando tutti fanno le stesse cose.



➔ Muoversi lentamente, osservare attentamente.

Specchio delle mie brame: Due bambini sono in piedi uno di fronte all'altro. A si passa la mano fra i capelli, sulle orecchie, il naso, gli occhi. B cerca di imitare i movimenti facendone un'immagine speculare.

- Riesci a fare i movimenti anche in uno stato d'animo particolare, ad esempio: «Dio mio, come sono bello, così presuntuoso!», «Seccante; mi scoccia farlo!», «Quanto sono stanco!»
- Ripetere due volte la stessa serie di movimenti.



🕒 La storia può magari essere inventata dagli allievi durante l'ora di italiano.

Una storia in movimento: Suddivisi in gruppi dar forma tramite il movimento ad un racconto adatto allo scopo. Un gruppo di bambini legge una poesia, mentre gli altri per ogni strofa – usando una corda – disegnano per terra una figura corrispondente.

- I bambini si sdraiano a terra cercando di assumere i contorni della corda.
- Ad ogni strofa i bambini cambiano la figura, senza soluzione di continuità.

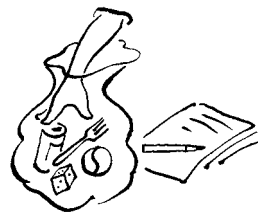
1.6 Giochi per riconoscere al tatto

Tramite i recettori della pelle, il bambino prende coscienza prima possibile della propria corporeità. Quando viene toccato prova una sensazione di calore e benessere. Con queste proposte di esercizio si vogliono sensibilizzare i bambini sul proprio corpo.

Sulle tracce del segreto del contatto!

Sulla punta delle dita: Ogni bambino riceve un sacchetto con dentro piccoli oggetti da indovinare. Chi pensa di esserci riuscito deve disegnare l'oggetto su un foglio di carta.

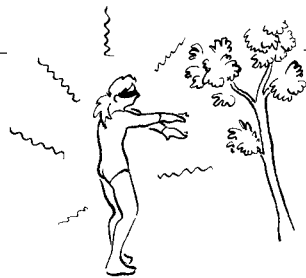
- Due bambini tastano i propri sacchetti e poi li confrontano fra loro. Che cosa hanno uguale, che cosa è diverso. Cosa è rotondo, spigoloso, corto, appuntito, morbido, duro?
- A con ampi movimenti disegna in aria un oggetto tastato. B cerca di riprodurre la forma a terra con una cordicella o di rappresentarla con propri movimenti.
- A conduce B tenendolo per mano e «disegna» i contorni degli oggetti. B riconosce il percorso nella stanza e riesce a indovinare gli oggetti?



➔ Sacchetti con diversi oggetti da tastare dovrebbero essere sempre a disposizione.

🕒 Innanzitutto raccogliere gli oggetti.

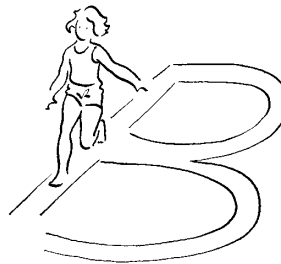
Mettere fuori le antenne: Dobbiamo orientarci ad occhi chiusi. Sentiamo il sole e le fonti di calore e di luce, il vento e indoviniamo persino le pareti. A e B decidono come tenersi in contatto, poi si parte. A si impone in mente le posizioni. Alla fine può dire da dove soffia il vento, dove si trova il sole, dove l'orologio della palestra, dove l'entrata?



🕒 Per facilitare l'orientamento far toccare foglie, diverse superfici a terra, sabbia ecc. A piedi nudi possiamo raccogliere ancora più impressioni!

Lettere nella stanza: Un gruppo di bambini si muovono in fila indiana; il primo camminando compone una lettera dell'alfabeto, sempre la stessa fin quando gli altri non sono certi di averla capita. Ora è la volta del secondo a passare alla guida del gruppo per comporre la lettera, poi passa in testa il terzo e così via, fin quando non si compone una parola.

- Un bambino per ogni gruppo osserva quello che fanno i compagni e cerca di indovinare le lettere o la parola che disegnano camminando.
- Con una corda disegniamo a terra delle lettere. Si riesce a comporre forme riconoscibili?
- Riusciamo a trasportare «uomini lettera» senza che cambino la loro posizione?



➔ Ricorrere alle lettere utilizzate nelle lezioni di lettura. Ev. è il docente e dare la parola da riprodurre. Fotografare una parola.

🕒 L'ABC: dei bambini: rappresentare le lettere dell'alfabeto con il proprio corpo.

🕒 Formare alcune lettere usando la propria ombra. Calpestare la neve formando delle lettere.

Disegnare sulla schiena: A sta seduto o disteso, B gli «disegna» sulla schiena una linea a zig zag, una spirale, un cerchio, una croce, lettere, numeri. A esprime a parole il disegno, lo ripete disegnando a sua volta sulla schiena del compagno o a terra, o esegue un movimento adatto al tema.

- Disegnare sulla schiena con una palla da tennis.
- Una forma del genere si trova nella stanza, nelle vicinanze, nel sacchetto?
- B ha nascosto un oggetto; A deve cercarlo. Ma dove? Sulla schiena si disegna esattamente una mappa, indicando il posto esatto con una croce.



🕒 Disegnare con la mano, le dita, il pugno.

➔ Un massaggio benefico: v. fasc. 7/3, p. 13

🕒 Gioco di ritorno alla calma

1.7 Alla ricerca di tracce

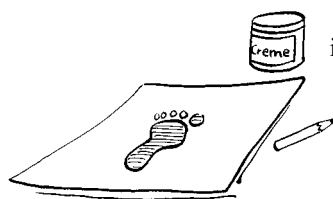
Spesso tendiamo a dimenticare quanto siano importanti i nostri piedi. Li infiliamo in un paio di scarpe e demandiamo la funzione del tenerci in piedi alle calzature. Con diversi esercizi di ginnastica per i piedi si può rafforzare la muscolatura, mantenendone la mobilità.

Ogni piede deve avere la scarpa adatta! Quali scarpe sono adatte in inverno, e quali in estate? Come si presentano le nostre scarpe? In particolare come consumiamo le soles? Come camminiamo con gli scarponi da sci, e come con gli zoccoli da mare? Qual è la scarpa da ginnastica adatta (➔ v. fasc. 1/1, p. 45)?

Cenerentola: «Nessun'altra sarà mia sposa, se non quella che riesce a calzare questa scarpetta dorata (...). La fanciulla strinse le dita, spinse a forza il piede nella scarpina e si recò dal figlio del re.»

Fabbricare impronte di piedi: Molti conoscono alla perfezione le impronte degli animali. Cerchiamo ora di seguire le tracce dei nostri piedi. Massaggia le piante con una crema grassa, appoggiali poi su un foglio di carta da pacchi, iniziando lentamente dal tallone; dopo una quindicina di secondi solleva. Con una matita colorata segui il contorno. Che cosa vedi?

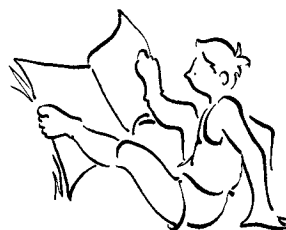
- Sull'interno e sull'esterno del piede, sul tallone o sulla pianta; come camminiamo?
- Cerchiamo di camminare come una ballerina classica.



- Disegno e attività manuali; impronte nella sabbia o nel gesso

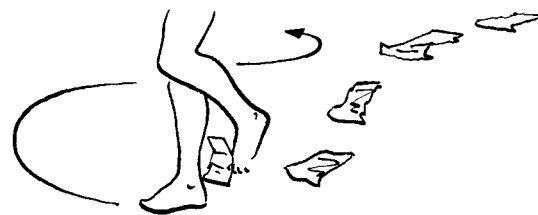
Inarcare i piedi: I bambini riescono a stare con i piedi al di sopra di una monetina o di una biglia, senza toccarla?

- Con i piedi appallottolare una pagina doppia di quotidiano. Stando in equilibrio su un solo piede riesci a saltellarci velocemente intorno più volte, senza toccarla?
- Tieni il giornale con i piedi come per leggerlo.
- Dividi una pagina doppia di quotidiano in cinque parti e poi chiedi ad un compagno di ricomporla a terra. ... Naturalmente usando solo i piedi!



Lasciare tracce: Usando i piedi i bambini dispongono dei ritagli di giornale in modo da formare una pista per auto.

- Percorrere il circuito con l'alluce, con il tallone (stando seduti), o con il dito piccolo (stando carponi).
- Disegnate una pista sul retro di un tappetino usando un gessetto e ... i vostri piedi!



Scrivere con i piedi: Cerca di scrivere il tuo nome.

- Provare anche con il piede sinistro.
- La scrittura con i piedi assomiglia alla tua grafia?
- Cerca di fare uno schizzo o un semplice disegno, come ad es. un cuore, un albero ecc.



Anche i piedi hanno bisogno di allenamento!

- Andare a visitare un ortopedista o un calzolaio. Quali popoli misurano le distanze in piedi? Quanto è grande un oggetto in piedi?

- Modi di dire: avere i piedi freddi, pestare i piedi a qualcuno, baciare i piedi a qualcuno.

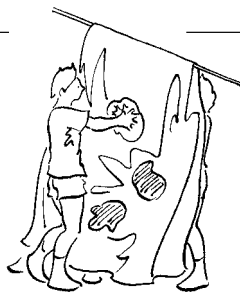
1.8 Giochi con i lenzuoli

Se le braccia anticipano un certo movimento, il corpo riceve l'impulso corrispondente a stendersi e ad allungarsi. Queste attività sono al centro dell'attenzione nei suggerimenti che seguono. 🕒 Tutti gli esercizi sono possibili anche all'aperto.

Facendo ampi movimenti delle braccia ci sentiamo più grandi e più potenti

Gioco con 1 e mani: Abbiamo predisposto un tendaggio con un lenzuolo munito di alcuni buchi, che copre i bambini dalla testa ai piedi. Ogni bambino che entra può sistemarsi dietro il lenzuolo e salutare gli altri con una breve pantomima fatta con le sole mani attraverso i buchi. Se dietro la tenda si trovano 2-3 bambini, possono intrattenere gli altri con delle brevi scene di saluto fra le mani.

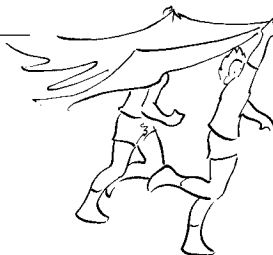
- Si possono mettere le mani anche al di sopra o ai lati del tendaggio
- Si possono usare per il gioco anche guanti o oggetti.



➔ Fissare i lenzuoli alle parallele o a altri attrezzi stabili.

🕒 Gioco con le mani adatto al racconto «Wirbelsäule», SCHNEIDER, K., p. 32.

Inseguimento: 2 bambini reggono un lenzuolo a due angoli e corrono veloci, in modo da tenerlo il più possibile orizzontale, e con esso cercano di catturare gli altri. Chi viene preso, ovvero viene toccato con il lenzuolo, prende un altro angolo del lenzuolo e aiuta gli altri. Quando i cacciatori sono diventati quattro si formano due coppie con un lenzuolo ciascuna.



⚠️ Correre velocemente tenendo il drappo all'altezza della testa.

Lenzuolo magico a quattro: Lenzuolo magnetico: due bambini tengono teso un lenzuolo piegato in due, altri due si distendono, sotto, e si muovono lentamente seguendo il lenzuolo, come se esso fosse dotato di una forza magnetica irresistibile. I movimenti del lenzuolo non devono essere troppo veloci.

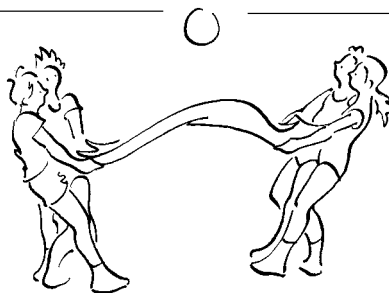
- Vita nello stagno: tutti e quattro sono distesi sul ventre e tengono teso il lenzuolo. Iniziano a formare delle leggere onde e imitano la vita nello stagno.
- I rumori possono sottolineare la vita nello stagno.



⚠️ Il drappo non può toccare terra o chi sta di sotto. Coordinare bene i movimenti.

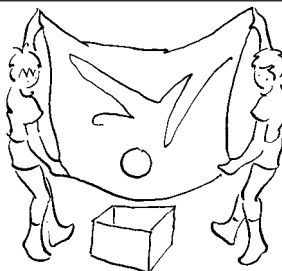
Lanciare la palla: 4 bambini in piedi tengono teso un lenzuolo, al centro del quale si trova una palla. Cercano di lanciarla in aria e di riprenderla.

- Provare con palle diverse.
- Gruppi divisi due a due, l'uno di fronte all'altro, che cercano di passarsi a vicenda la palla.
- Quale gruppo colpisce un canestro da basket, un cassone, le clavette, il soffitto ecc.
- Cercare ora di far rimbalzare la palla a terra usando il lenzuolo.



Trasportare la palla con il lenzuolo: Usando un grande lenzuolo due bambini cercano di trasportare in un contenitore diverse palle (medicinali, da basket ...).

- Portare le palle su un «tappeto volante» al di sopra della propria testa.
- Passare ad altri diversi palloni.
- Portare i palloni su un certo percorso, superare ostacoli ecc.



1.9 Tutto il mio corpo

I bambini vivono delle tensioni, sentono delle paure e vedono come onerosi determinati obblighi (ad es. a scuola). Alcune forme di rilassamento e di concentrazione contribuiscono a sentirsi più equilibrati e meglio. Si tratta di esercizi da usare con cautela se i bambini non sono abituati.

Non guardarsi solo allo specchio, ma anche all'interno del proprio corpo!

Affondare: Tutti sono distesi sulla schiena a occhi chiusi, con le mani sulla pancia e i gomiti a terra. Immaginiamo che espirando le nostre mani vadano sempre più in basso, rimanendo leggere e senza esercitare pressione sul ventre.

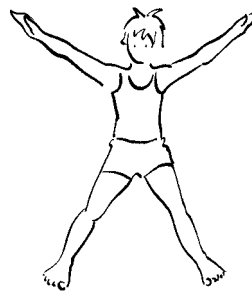
- Possiamo inspirare così forte che la pancia si gonfia al punto che l'ombelico risulta il punto più alto del corpo?
- Disporre le mani sotto il bacino e cercare di concentrare il peso del corpo sulle palme.



☞ Esercizi di rilassamento sono adatti per il ritorno alla calma dopo una lezione, o per interrompere un'ora di lezione in classe.

Contatto con il suolo: Distesi sulla schiena, esplorare il proprio corpo:

- Dov'è una superficie di contatto estesa, dove non tocco terra e dove sento una forte pressione?
- Che cosa cambia quando fletto le ginocchia e appoggio i piedi piatti a terra, quando prendo le ginocchia fra le braccia ...?
- Quanto è lunga la mia schiena? Su cosa influisce la posizione della testa?
- Viaggio lungo il corpo: inizia da un posto sul quale puoi concentrarti. Cerca di scoprire un posto dove è difficile arrivare.



☞ Misurare l'apertura delle braccia e la statura

☞ Eseguire la ruota:
v. fasc. 3/3, p. 22

Come un gatto: Distesi sul ventre, con la fronte sul dorso delle mani, immaginiamo che sorga il sole, che pian piano ci riscalda. Sentiamo il calore sulla nuca, sulla schiena, sui polpacci. Lentamente iniziamo a stiracchiarci al sole, sbadigliando.

- Come gatti ci alziamo a quattro zampe, inarciamo la schiena al massimo, ci stiriamo prima in avanti e poi all'indietro per poi acciambellarci nuovamente a ronfare come un gatto in cerca di carezze.

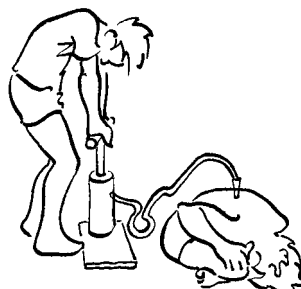


☞ Una musica rilassante contribuisce a rendere più intense le sensazioni.

☞ Bambini solari e lunatici:
v. fasc. 2/3, p. 31

La pompa: Seduti a gambe incrociate, lasciare «uscire» tutta l'aria dal corpo: la testa si reclinava in avanti, con ogni respiro la fronte si avvicina un po' di più a terra, l'aria esce rumorosamente dal corpo.

- Non ha importanza in rumore che fa il respiro.
- Mentre A espira facendo un lieve rumore, B gli batte sulla schiena con la mano aperta. Ne risulta un rumore vibrante.
- A si è «ripiegato su se stesso» e ora viene gonfiato da B con una pompa da bicicletta.
- A è adagiato mollemente di traverso su B (che si trova carponi). B si abbassa leggermente, mentre A cerca di mantenere la propria posizione
- B cerca di mantenere in equilibrio la testa di A, ma questa continua a ricadere di lato.



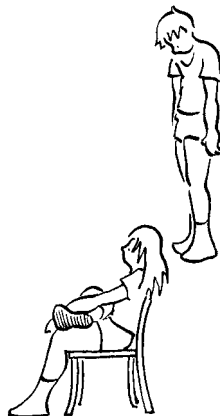
☞ Per rilassarsi può aiutare aprire leggermente la bocca e tenere gli occhi chiusi.

1.10 Posture

Alle posture attribuiamo una notevole importanza, e non solo dal punto di vista della salute. Spesso la nostra postura rispecchia il nostro stato d'animo. Per questo i bambini tendono spesso a collegare l'aspetto esteriore con caratteristiche interiori (ad es. il gobbo è cattivo).

Modi di dire: Cercare dei modi di dire che si riferiscono alle varie posture, come ad es. : «non lasciarsi andare»; «a testa alta!»; «pavoneggiarsi»; «irrigidirsi»; «ripiegarsi su se stessi»; «avere le spalle larghe»; «puntare i piedi». Visualizzare questi atteggiamenti in movimenti o in posture.

- Che effetto fanno persone che si sentono «a pezzi», o che si umiliano (mettono «la testa fra le spalle») ...?
- Stare davanti agli altri ha buoni effetti: la parata (militare).
- Camminare come Asterix o Obelix! Perché l'uno sembra molto vispo e l'altro bonaccione?
- «Stare sulle spine»: Come stiamo seduti? I bambini assumono diverse posizioni seduti e poi le confrontano l'un l'altra.



☞ **Lingua** : le immagini sono piene di messaggi. Trasporre in movimento un collage.

☞ **Musica** : che tipo di musica invita e rilassarsi, quale invece stimola?

☞ Come ci comportiamo con gli handicappati? Perché non siamo diversi?

☞ **Stare seduti come fatica:** v. fasc. 7/3, p. 5

Esperienze contrastanti: Da soli o con l'aiuto di altri, i bambini devono assumere posizioni diritte/distese alternandole con altre arrotondate/raccolte, e sperimentare dal vivo la contrapposizione tensione - rilassamento.

Allungarsi al massimo:

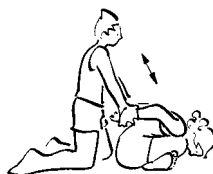
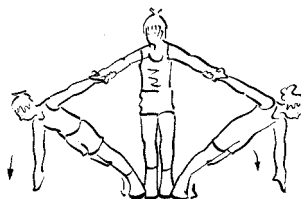
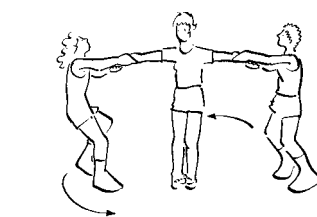
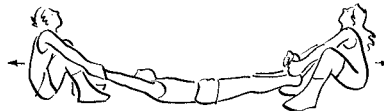
- Sistemarsi sulle piante dei piedi. Distendere le braccia il più possibile in alto, senza però ritirare la testa fra le spalle.
- In tre: Un bambino è disteso sulla schiena, altri due lo tirano dolcemente per le mani e per i piedi. Dopo tre tensioni (di circa 15" ciascuna) si cambia posto.

Stare dritti e compatti:

- Carosello a tre: Un bambino si dispone in piedi con le braccia aperte a croce, senza incurvare la schiena. Altri due bambini lo prendono per gli avambracci e lo fanno ruotare sui suoi talloni.
- Tenda a tre: I bambini si dispongono l'uno accanto all'altro con i piedi a stretto contatto, e quello al centro prende una mano a ciascuno degli altri. Questi si lasciano cadere lateralmente con il corpo teso, stendendo lentamente le braccia. La tenda rimane in equilibrio?

Piccoli e rotondi, poi di nuovo dritti:

- Come puoi farti piccolo stando sui piedi (anche con un compagno che ti tiene le mani)?
- La bambola di stoffa: A coppie. A è disteso rilassato sulla schiena, B gli prende le mani e le tira lentamente verso i piedi, fino a quando A non si trova in posizione raggruppata.
- Sollevarsi/arrotondarsi a coppie: B siede a gambe incrociate e si piega in avanti. A è in ginocchio dietro di lui, gli tiene le mani ai lati della colonna vertebrale e le porta lentamente verso l'alto. Pian piano B si solleva in verticale.



⚠ Gli aiutanti fanno sempre attenzione alla postura (schiena dritta, ginocchia flesse).

☞ Possibile anche a due; tirare da una sola estremità.

☞ **Possibili compiti (a casa).** Con un pezzo di fil di ferro o con della creta modellare la propria colonna vertebrale. Parlare della conformazione e della funzione della colonna vertebrale.

1.11 Giochi con la palla medica

Con la palla medica si possono fare giochi bellissimi: continua a respingere i bambini, come fosse un asinello testardo. Con un po' di abilità e la giusta tensione del corpo, comunque, si riesce a rimanere in equilibrio su di essa.

🕒 Ci si può giocare anche su un prato.

I pianeti: Le palle mediche sono suddivise fra i gruppi di 2-5 bambini. Ogni gruppo fa palleggiare la palla a terra e saltella allo stesso ritmo.

- Riuscite a far rimbalzare la palla in alto, in modo da mettervi sotto e tenerla in aria come la Terra?
- Il vostro globo può ora girare come un pianeta intorno al sole (posizione centrale valida per tutti)?
- I pianeti possono incrociarsi e magari toccarsi leggermente, senza cadere?



🕒 Come si chiamano i vari pianeti: Venere, Terra, Marte?

A terra: Un bambino si distende a pancia in giù completamente rilassato su una palla medica. Premendo leggermente e ritmicamente con le palme delle mani - come per farla rimbalzare si fa molleggiare leggermente, forse persino saltellare, la palla e il bambino.

- Volare come un paracadutista, senza toccare terra! Come possono aiutare gli altri? Tenendo la palla, o forse il corpo del compagno?
- In ginocchio sulla palla, cavalcare come in un rodeo.
- Un bambino si stende di schiena sulla palla, rigido come un tronco. Al massimo quattro compagni cercano di far rotolare il tronco, di segarlo dai vari lati e di metterlo verticale, aiutati dalla palla, sulle mani o sui piedi.
- Trasportare il tronco in avanti o indietro, aiutandosi con diverse palle.



🕒 Cambiare spesso di ruolo.

🕒 Ev. predisporre tappetini.

🕒 Evitare la lordosi; predisporre un aiuto.

La coppia di acrobati: A è disteso a terra sulla schiena, con la palla sulla pancia. B si stende prono sulla palla (parallelo o incrociato), o ci si siede sopra. Come può A tener ferma la palla e/o B? Più la presa è vicina al tronco, maggiore è la stabilità dell'insieme. Esempi:

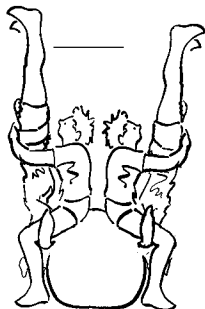
- Prono/parallelo stessa direzione: alle spalle.
- Prono/parallelo direzione opposta: alle ginocchia.
- Senza lasciarsi scambiarsi le posizioni.
- Sottolineare con la musica da circo; v. suggerimenti.



🕒 Un terzo bambino aiuta a trovare l'equilibrio. Per ogni gruppo di tre disporre a quadrato due tappetini.

Il gruppo di acrobati: In cinque o sei: A e B sono seduti schiena contro schiena sulla palla medica e formano il punto di appoggio su cui si costruisce il gruppo. Le cosce sono una superficie d'appoggio ottimale per i piedi, le braccia o il tronco. I bambini preparano insieme le figure e stabiliscono chi deve dare gli ordini per formare la piramide umana.

- Innanzitutto i bambini disegnano la formazione che vorrebbero assumere. Il docente li aiuta e li consiglia nella scelta.



🕒 1-2 aiutanti per ogni gruppo garantiscono la sicurezza, Tutti sono senza scarpe.

🕒 Importante: sollevarsi contemporaneamente.

Riesci a volare come un paracadutista o a cavalcare come al rodeo?

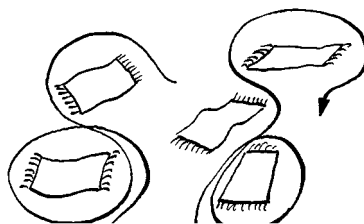
1.12 Scivolare su resti di tappeti

Resti di tappeti o rivestimenti per pavimenti con la parte ruvida in basso possono essere utilizzati come ostacoli, per delimitare il terreno o per una determinata serie di passi. Se poi si rivoltano, i bambini possono trainarsi e spingersi facilmente a vicenda in diverse posizioni.

Sfrecciare come su un tappeto magico!

Ostacoli: I tappeti sono distribuiti per la palestra (parte di gomma in basso). I bambini si muovono al ritmo della musica, aggirando i vari ostacoli. Scelgono percorsi con curve ad angolo, arrotondate, o saltano al di sopra dei tappetini.

- Corsa ritmica: Disporre i tappeti e distanze regolari. Corriere saltando oltre i tappeti e negli spazi intermedi eseguire due passi, un saltello laterale, due saltelli sul posto ecc.
- Predisporre uno slalom, un percorso con curve strette, una pista da corsa per le tavole a rotelle.



⇒ Musica: ad es. «The galloping comedians» tratto da: Circus, p. 32

⇒ Skateboard : v. fasc. 3/3, p. 25; Fosse e ostacoli: v. fasc. 4/3, p. 11; Giochi di palla-bruciata: v. fasc. 5/3, p. 26

Spazio limitato: Tappeti sparsi. Gli allievi corrono al ritmo della musica a gruppi di tre. Quando cessa eseguono il più velocemente possibile i seguenti compiti:

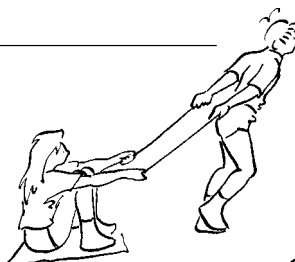
- Appoggiare due mani e due piedi sul tappeto.
- Toccare il tappeto con 3 piedi, 1 testa e 1 mano, oppure con 2 schiene, 2 piedi e 1 mano.



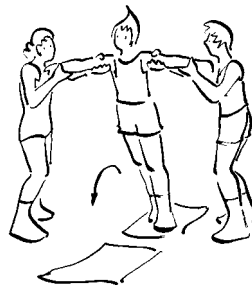
⇒ Musica, ad es. DONNA SUMMER: «Romeo»; Cassetta ASEF nr. 5

Tirare – spingere: Compiti da eseguire in coppia, osservandosi a vicenda, dovrebbero stimolare a cercare soluzioni individuali

- Usando un resto di tappeto tirarsi in diversi modi, ad es. tenendosi per le mani, con una corda, un cerchio, un tubo di gomma ...
- Provate ora in diverse posizioni, ad es. distesi, seduti, in piedi ...
- Cercate di spingervi.
- Cercate di farlo a gruppi.
- Predisporre uno slalom usando i paletti. Chi riesce a percorrere il tracciato senza farli cadere?
- Salti con lo snowboard: A, con le ginocchia leggermente flesse su un resto di tappeto (= Snowboard), viene tirato da B e C. Con l'aiuto dei compagni riesce a saltare e ad atterrare su un altro «Snowboard» senza cadere?



⊗ Mettere le scarpe! Tirare tenendola schiena dritta!



⊗ Aiutare ed assicurare nel modo giusto: B e C sostengono A per la braccia.

Gli stivali delle sette leghe: Usando due resti di tappeto muoversi per la palestra con passi molto lunghi.

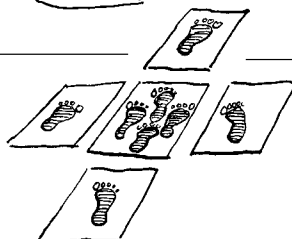
- Predisponete anche dei percorsi di abilità con altri compiti, come ad esempio lanci di precisione!
- Dove si potrebbe andare a scivolare in discesa?
- Scivolare e alla fine saltare come nel salto dal trampolino con gli sci, su un tappetone in gommapiuma.



⇒ Lanci eseguiti giocando: v. fasc. 4/3, p. 22 ss.

I quattro gemelli: In quattro su 5 resti di tappeto. Cercate un sistema per muovervi e avanzare!

- Ci sono molte possibilità?
- Cercate di procedere ritmicamente.
- 2 tirano, 2 vengono trainati ecc.



⇒ Per tutti gli esercizi: al posto di resti di tappeto si possono usare pantofole in feltro, vecchie calze in lana spessa o sci di cartone fatti da sé.

2 Movimento ritmico

2.1 Esperienze di ritmo

Il movimento ritmico è un'esperienza globale e gioiosa. I bambini, nella vita di tutti i giorni, vivono ritmi diversi, spesso si comportano in modo del tutto spontaneo seguendo un ritmo, e possono adattarsi rapidamente a ritmi semplici che vengano loro assegnati. Il ritmo consente loro tutta una serie di esperienze. Il movimento ritmico anima, sostiene, offre sicurezza, calore, unisce in vista di uno scopo comune, può calmare o eccitare.

Sostegno ritmico del movimento

A questo livello scolastico il sostegno ritmico del movimento avviene soprattutto a livello di sperimentazione e di giochi ritmici, che consentono la scoperta individuale e differenziata degli elementi basilari quali pulsazione, misura ritmo e dinamica. I bambini sperimentano propri ritmi e forme di movimento e riprendono gli impulsi dati dai compagni. Di fondamentale importanza in questa attività è l'affinamento della percezione sensoriale, in particolare a livello di vista, udito e tatto.

Elementi basilari del movimento ritmico

Gli elementi di base da considerare quando si parla di movimento ritmico sono la pulsazione, la misura, il ritmo e la dinamica.

Pulsazione: Battuta regolare di base senza accenti (corrisponde alla metrica). Esempi:

- sentire il polso, muoversi seguendo una pulsazione, trovare una metrica comune, comportamento metrico e ametrico, giochi (...).

Misura: Accentuano la prima parte della misura (pesante – leggero) le pulsazioni vengono ordinate in gruppi, detti misure (binarie o ternarie). Esempi:

- Misure accentuate o no, pari o dispari, giochi con le misure (...).

Ritmo Dare una forma alla metrica, porre degli accenti. Esempi:

- Ritmo nelle parole, ad es. nei nomi dei bambini o degli attrezzi ...
- Ritmi propri/estranei.
- Forme di locomozione elementari (camminare, correre, saltare ...) vengono sperimentate e variate nelle dimensioni ...
 - ... *Tempo*: lento, veloce, che accelera, che rallenta, pausa;
 - ... *Spazio* grande, piccolo, diagonale, avanti, indietro, a lato, stretto, ampio;
 - ... *Forza*: pesante, leggero, tensione, rilassamento, contro una resistenza.
- Osservare i movimenti nella vita di tutti i giorni o degli animali e distinguere i ritmi.

Dinamica: Vivacità di uno svolgimento, impiego dell'energia. Esempi:

- forte, piano, potente, debole, teso, rilassato.
- Rappresentare con la voce andamenti dinamici, giocare con le energie.



🗣️ **Lingua:** Racconti con un ritmo del parlato chiaro.

2.2 I ritmi quotidiani

In ogni momento della vita quotidiana si possono riconoscere i ritmi più diversi. Partendo da attività osservate direttamente dagli allievi, come il volo degli uccelli, il nostro modo di camminare, correre, incontrare gli altri si inseriscono nei ritmi.

Quali ritmi osservi nella vita di tutti i giorni?

Uccelli: Come volano i diversi uccelli? Quelli grandi con le ali allargate, quelli piccoli sbattendole di frequente, con le ali in posizioni molto diverse. Velocità, e frequenze del battito d'ali dipendono dalle specie.

- Gli uccelli volano sulla città. Che cosa vedono? Le osservazioni vengono indicate agli altri ritmicamente, ad es. «mol-te-au-to» (ritmo delle sillabe).
- Gli uccelli atterrano. Come toccano terra e come si muovono?



🕒 **Oggetti:** figure di uccelli, spazi vitali delle specie di uccelli, voci di uccelli. Canzone «Champs-Élysées».

Gente di città: Muoversi liberamente fra la folla. Guardarsi intorno, cambiare itinerario e velocità. Sempre più gente si incontra, guardandosi intorno sempre più velocemente. Camminare tutti insieme in uno spazio ridotto, parlando.

- Tutti cercano di attraversare una strada con molto traffico, evitando le auto, timidamente, sicuri di sé.
- Alcuni portano un cane, altri ciondolano in giro e stanno a guardare; alcuni turisti studiano una mappa cittadina e chiedono aiuto ai passanti. Due litigano per un parcheggio. Un poliziotto fa delle multe ecc.
- Alcuni bighellonano, vanno a testa alta, si affrettano, passeggiano. Ad un segnale acustico fermarsi per un attimo e poi proseguire.



🕒 **Con strumenti a percussione o a voce dare il tempo. Limitare gli spazi, evitare scontri, accompagnamento ritmico.**

Bonjour: Camminare in avanti, all'indietro, di lato, quando si incrocia lo sguardo di altri salutare brevemente.

- Salutare con fondoschiena, piedi, ginocchia, gomiti, schiena. Ripetere il saluto per diverse volte ritmicamente, rafforzandolo chiaramente, rafforzandolo chiaramente.
- Congedarsi; agitando la mano, piangendo ...
- Una calca alla stazione della metropolitana Chi riesce a rubare a qualcun altro un oggetto che porta appeso agli abiti (ad es. mollette da bucato).



🕒 **Lasciar trovare a ciascuno un proprio saluto, che deve adattarsi al ritmo imposto dall'esterno. Saluti in uso in diversi paesi e popoli.**

I manichini: Scopriamo diversi manichini, in pose statiche o dinamiche; assumere le diverse pose, continuare a camminare.

- Lavoro di gruppo: arredare diverse vetrine con i manichini. Ognuna con un motto diverso, ad es. «articoli sportivi», «Natale», «al mare» ecc.
- Trasportare i gruppi di manichini in un altro negozio e metterli in vetrina.
- I manichini stanno dritti, seduti, distesi immobili nella vetrina. Di notte però si svegliano al suono di una musica e eseguono movimenti sempre più ampi, si mettono a ballare e poi tornano come prima.
- All'improvviso i manichini iniziano a muoversi come dei robot.



🕒 **Soli o in piccoli gruppi. Cambiare fra tensione e distensione. Vedi «Linguaggio del corpo».**

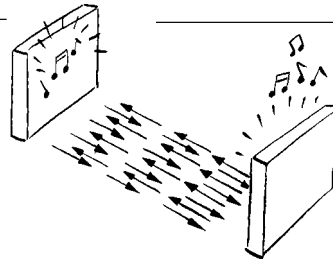
🕒 **Il docente può sottolineare acusticamente le diverse sequenze.**

2.3 Giochi di ritmica

Il ritmo, sia nelle parole che nel movimento, costituisce un collegamento elementare. Un linguaggio ritmico può sostenere e rafforzare l'intensità e la percezione di movimenti ritmici.

La nostra voce può sostenere, accompagnare, rafforzare e ritmizzare il movimento.

L'albero delle scimmie: 2 si fronteggiano a notevole distanza. Ognuno sceglie per sé una parola composta ritmica, come ad es.: pallavolo, capotreno, metronotte, portalettere. Tutto il gruppo pronuncia ritmicamente la parola scelta e contemporaneamente si muove verso la parete di fronte, aumentando man mano il volume. Il massimo dell'intensità si ha toccando la parete, poi si torna indietro abbassando pian piano il tono. Per strada i gruppi si incrociano, continuando a ripetere ciascuno la propria parola, senza farsi distrarre dagli altri.

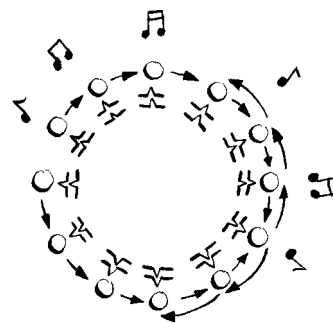


⊕ Aiutare nella scelta delle parole; ev. prepararle nell'ora di lettura o di educazione musicale.

⊕ Accertarsi che tutto il gruppo possa seguire. Ev. formare gruppi più piccoli.

Trasmettere l'impulso: Posizione in cerchio; si fa partire un impulso. Battere una volta con il piede a terra e passare il movimento al compagno alla propria destra, voltandosi chiaramente verso di lui.

- Passare la pulsazione alla stessa velocità.
- Passare accelerando, ovvero diventando più veloci.
- Inviare una seconda pulsazione, che cerca di raggiungere e superare la prima.
- Inviare il primo impulso sulla sinistra, il secondo sulla destra.
- Ogni bambino può cambiare liberamente la direzione. Importante è volgersi chiaramente nella direzione del compagno cui si invia la pulsazione.
- Riusciamo a inviare una pulsazione con il piede e una con le mani?



⊕ Prestare attenzione alla precisione. Esercizio valido per la concentrazione!

Pa-Sta-Kla-Schni: In cerchio. Il docente introduce con tutti in forma ritmica gli «strumenti del corpo»: pacche (= colpi a mano aperta sulla coscia), battere i piedi a terra, battere le mani, schioccare le dita; i bambini ripetono allo stesso ritmo.

- Una forma prestabilita con 4 tempi «Pa-Sta-Kla-Schni» viene ripetuta fino a quando tutti hanno «dentro» l'andamento ritmico.
- Uno per volta i bambini possono inventarsi una propria forma ritmica, ripresa poi da tutti gli altri.



⊕ Per quanto possibile mantenere sempre la stessa pulsazione di base.

⊕ Riuscire a mostrare forme ritmiche in diversi gradi di difficoltà.

Il rap dei nomi: In cerchio; tutti battono con il piede la stessa pulsazione sottolineandola con la voce, mentre con le mani battono accenti propri (= base ritmica). Contemporaneamente ognuno dice il proprio nome, sempre più accentuato (Lo-lo-rrren-zo-zoo) e accompagnato da movimenti adatti. Dopo un po' tutti i bambini cantano a ritmo di rap il proprio nome, muovendosi a ritmo.

- Il docente batte, suona sul tamburo o batte con le mani un ritmo a 4 tempi. Gli allievi cantano uno dopo l'altro il proprio nome, che viene poi ripreso e ripetuto da tutti gli altri.



⊕ Durante tutto l'esercizio la pulsazione viene mantenuta, per cui con il tempo tutti vengono trasportati e «risucchiati» nel ritmo.

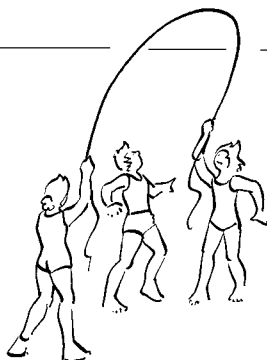
2.4 Ritmi per il salto con la corda

I giochi con la corda sono molto adatti per promuovere la capacità di ritmizzazione. Sia oscillando che saltando, gli allievi sentono il ritmo. Se gli esercizi vengono combinati con numeri o con brevi rime essi possono essere imparati più facilmente e si ha un collegamento ottimale fra diverse materie.

Il salto con la corda è molto divertente. Proviamo anche noi!

Teddybear (a gruppi di 4): Due allievi fanno oscillare una corda lunga o due corde annodate insieme (lunga 4-6 m). Un compagno cerca di saltare all'interno della corda il più a lungo possibile.

- Chi riesce a compiere più salti in ciascun gruppo?
- Chi fa oscillare la corda canta una filastrocca. Un allievo salta ed esegue i movimenti corrispondenti.
«Teddybear, Teddybear, gi-ra-ti
Teddybear, Teddybear, pie-ga-ti
Teddybear, Teddybear, sa-lu-ta-mi
Teddybear, Teddybear, mostra un piede
Teddybear, Teddybear, chiudi gli occhi
Teddybear, Teddybear, quanti anni hai?»

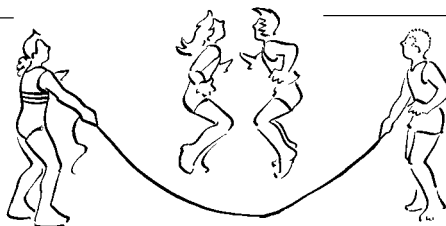


⚠ Saltare leggeri e silenziosi (atterrare morbidi come piume).

Ⓜ-Esercizio per 1a/2a

Saltare a coppie (a gruppi di 4): Due bambini fanno oscillare una grande corda o due corde unite insieme (lunghezza 4-6 m) altri due cercano di saltare insieme più volte possibile nella corda. Come devono fare per coordinarsi?

- Più difficile: i bambini che saltano si lanciano un pallone.
- Prendersi a braccetto e saltando eseguire un giro di danza.
- Eseguire insieme un ritmo battendo le mani, ad es. cosce e mani del compagno in alternanza.



Ⓜ-Esercizio per 2a/3a

Corsa a otto: Una corda come visto sopra. Due bambini compiono di corsa un percorso a otto intorno ai due che fanno oscillare la corda, passandoci sotto o saltando al di sopra di essa.

- I bambini cercano di scegliere la velocità in modo da poter correre in modo regolare, senza rallentare o accelerare.

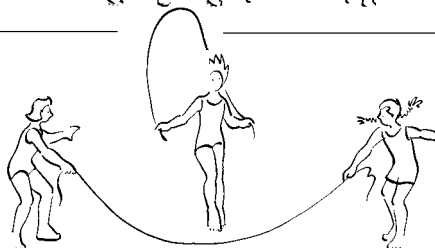
Serie di corde: Tutte le corde sono poste a distanze regolari e oscillano allo stesso ritmo.

- I bambini in fila indiana cercano di passare sotto a tutte senza fermarsi (scelta di tempo ottimale).
- I bambini cercano di saltare oltre le corde senza fermarsi. (Sempre lo stesso ritmo per i salti, ad es. passo-salto).



Numeri di abilità: Altri numeri di abilità con la corda

- Girarsi nella corda, accovacciarsi.
- Saltare insieme alla corda.
- Lanciare un pallone in aria e riprenderlo.
- Ricevere una palla lanciata dall'esterno.
- ... e per i veri artisti: palleggiare una palla a terra.



Ⓜ-Esercizi: indicati a seconda delle difficoltà dalla prima alla quarta elementare

2.5 Accompagnamento ritmico del movimento

Accompagnamento elementare del movimento

I movimenti possono essere accompagnati e rafforzati con suoni, toni o rumori, contemporanei al movimento. L'accompagnamento elementare del movimento si può fare nei modi più diversi: voce, mani, piedi, tutto il corpo, strumenti a percussione, strumenti costruiti da soli. L'accompagnamento del movimento è un contributo essenziale a *un'educazione globale*.

➔ Imparare ed insegnare a muoversi ritmicamente:
v. fasc. 2/1, p. 8 s.

Accompagnamento del movimento con la musica

L'uso della musica può perseguire diversi scopi:

- Fascino, motivazione, animazione.
- Gioco, stimolo, sensazione.
- Improvvisazione, creazione.
- Benessere, atmosfera, ambiente.
- Sostegno, formazione, guida.

Scopi dell'accompagnamento del movimento

- Per sua stessa natura l'uomo è un essere che sente il ritmo. Soprattutto i bambini reagiscono in modo spontaneo e entusiasta al ritmo alla musica.
- Con un accompagnamento musicale le esperienze motorie dei bambini diventano più complete.
- I bambini si avvicinano ad elementi creativi musicali come ritmo, tempo, pause, dinamica, accenti, forme ed alla musica in generale.
- I bambini possono dare una loro risposta a stimoli o segnali esterni (musica) e muoversi di conseguenza, liberando le loro forze creative e dando libero sfogo alla fantasia.
- I bambini si adeguano alle stesse strutture musicali (ritmo, tempo, dinamica, carattere ecc.), che collegano insieme.



Suggerimenti per la lezione

- A questo livello raramente si possono usare cassette, dischi e simili.
- Consigliamo: danze popolari, musica composta espressamente per giochi di movimento, improvvisazioni, creazioni e musica adeguata al livello della classe dal punto di vista pedagogico e metodologico-didattico.
- L'accompagnamento elementare del movimento a questo livello è adatto allo scopo e indicato. Esempi: canzoncine con e senza accompagnamento musicale, strofe, pezzi strumentali ritmici e ritmico-melodici.
- L'accompagnamento del movimento dovrebbe essere spontaneo, a seconda della situazione che si verifica sul momento, e partire dal docente sia dagli allievi. La musica e gli strumenti adatti allo scopo devono essere preparati in anticipo.
- Strumenti a percussione e di altro genere possono completare ed arricchire la lezione.

➔ Per la musica:
v. Bibl., fasc. 2/3, p. 32

3 Recitare

3.1 Recite e indovinelli

Gli esempi seguenti sono pensati per introdurre i bambini nell'ora di educazione fisica, per il ritorno alla calma o per rilassarsi. Sono riportati senza seguire un ordine prestabilito.

🕒 **Lingua:** Giochi di recitazione.

La tombola degli sport: Tutti insieme diamo un'occhiata ai pittogrammi, indichiamo gli sport, diamo loro un nome, li spieghiamo per accertarci che tutte le figure siano conosciute. Si gioca in gruppi di 4. Ogni gruppo riceve una tavola con tutte le figure ed una serie di cartoncini con le figure stesse. Tutti iniziano su una linea, con le figure poste a 10–20 m di distanza. Due bambini dello stesso gruppo prendono una figura e ne mimano il contenuto agli altri senza parole. Il gruppo che indovina può coprire con il cartoncino lo spazio corrispondente sulla tavola. Il gruppo che riempie per primo una riga o una colonna sulla tavola grida: tombola!

- Lungo il percorso per prendere i cartoncini ci sono da eseguire altri compiti (ad es. slalom o simili)
- Sottolineare con la voce la mimica.
- Spiegare gli sport assumendo una posizione statica.



➔ V. Guida amministrativa G+S. Altri simboli conosciuti; segnali stradali, cartelli per il WC, segnali con le mani.

➔ In questa forma adatta per la 3a/4a

➔ Per 1a/2a: disporre sul tavolo cartoncini con animali conosciuti il cui movimento possa essere imitato.

Cercare le parole: Al centro della palestra sono disposte coperte delle carte che riportano l'indicazione di una professione ed una grande lettera. I bambini sono suddivisi in gruppi disposti ai quattro angoli della palestra. Due o tre bambini corrono al centro, prendono una carta e tornati vicino agli altri presentano la professione corrispondente. Se indovina, il gruppo riceve la carta e raccoglie delle lettere. Si deve formare una parola di almeno 4 lettere. Quando tutti i gruppi hanno formato la loro parola, la presentano agli altri sotto forma di figura o breve racconto. Gli altri cercano di indovinare.

- Sui cartoncini si possono scrivere in luogo delle professioni attività, caratteristiche, favole o proverbi.
- Presentare la parola usando come lettere corpi umani.



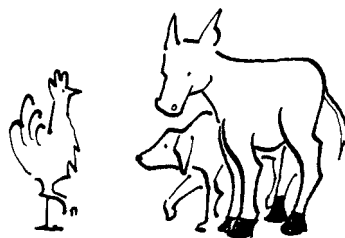
⚠ Si presuppone una lettura spedita. Indicato a partire dalla seconda.

➔ Posture, v. fasc. 2/3, p. 14

🕒 **Lettere in giro:** v. fasc. 2/3, p. 10

Incontri fra animali: In piccoli gruppi; ognuno sceglie un animale da rappresentare. Innanzitutto i bambini ricercano i movimenti e i modi di camminare tipici dell'animale. Poi tutti gli animali se ne vanno in giro. Cosa succede quando si incontrano?

- Si muovono come i quattro musicanti di Brema
- Una vera miniera per esaminare il movimento degli animali sono: «Peter e il lupo» (Prokofiew), «Il Carnevale degli animali» (Saint-Saëns) o «Lo schiaccianoci» (Tschaikowsky) e tutta una serie di cartoni animati, come ad esempio «Il libro della giungla» (Disney).



🕒 **Lezione di canto:** ascoltiamo una canzone e trasponiamo la storia in movimento.

3.2 Nel mondo dei sogni

I sogni sono indicati per esprimere e rappresentare stati d'animo per mezzo di mimica, gestualità e linguaggio del corpo. In sogno a volte ci sentiamo grandi e forti, a volte piccoli, paurosi e deboli. Un racconto fa da punto di partenza per il movimento (recita come gioco).

**Tutti sogniamo.
Com'è il tuo
mondo dei sogni?**

Raccontare e rappresentare i sogni: Tutti sono seduti in circolo e raccontano i propri sogni. Ce ne sono di belli ma anche alcuni che mettono paura. Cerchiamo di rappresentare i nostri sogni:

- Dipingere con le tempere la paura e la gioia.
- Con fazzoletti colorati sottolineare i movimenti del sogno.
- Trasporre in movimento degli stati d'animo; divisi in piccoli gruppi dar vita ai propri sogni.
- Leggere un racconto. I bambini si muovono in modo spontaneo mentre ascoltano. Ripetere diverse volte, con i bambini che ripetono il testo; imparare il racconto «in movimento».

➔ v. Bibliografia p. 32.

L'uccello dei sogni: Quali uccelli conoscono i bambini? Quali sono le loro caratteristiche? Ad es. piccione, passero, civetta etc.? Rappresentiamo con i movimenti il bene e il male. Quale mimica e quali gesti sottolineano l'uno o l'altro atteggiamento?

- In sogno si affrontano due creature fantastiche, che cercano di far fuggire l'avversario. Come si muovono? Quale espressione sembra dominante? Quale invece rassegnata? Divisi in coppie i bambini provano diverse possibilità.
- Stessa suddivisione dei compiti, ma ora A si muove al rallentatore, B accelerando i movimenti.
- Cosa fanno gli animali per spaventarsi a vicenda?



➔ Esprimere e ricordare coppie di contrari. Lasciare il tempo di provare. Chi osserva può dare degli impulsi per rafforzare la rappresentazione.

🎤 Usare immagini figurate o fumetti di cui si è parlato in classe.

Aiuto! Come vi sentite quando sognate di essere inseguiti? Trasporre in movimenti le sensazioni e osservarsi a vicenda. Riusciamo a capire quello che si vuol dire con i movimenti?

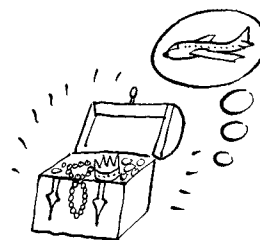
- A volte in sogno abbiamo la sensazione di non riuscire a muovere un passo o di essere leggerissimi. Eseguire tutti i movimenti al rallentatore.
- Per fortuna: Passeggiata nel paese delle fate. Nessuno deve avere paura; proviamo insieme andature leggere e spensierate, con un'espressione serena e felice.



➔ Se necessario offrire delle indicazioni. Il respiro si fa più veloce, gli occhi esprimono paura, lo sguardo è agitato.

Il sogno più bello: Preparazione: suddivisi in piccoli gruppi i bambini scelgono un sogno da presentare agli altri e si esercitano. Anche la fine del sogno è frutto della loro fantasia. Alla fine si tiene il mercato dei sogni dove un venditore (ad es. il docente), fa mostrare i vari sogni. Quale gruppo «compra» il sogno di un altro gruppo?

- I sogni possono anche essere legati ad un posto determinato; incontrare gli elefanti in Africa, nel gelo dell'immenso Nord, nei deserti infuocati ecc.



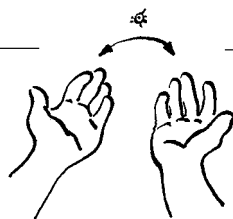
➔ Il docente aiuta a semplificare le sequenze di movimenti e ad utilizzare mimica e gestualità. Usare gli attrezzi per creare una scena, ev. usare musica di sottofondo.

3.3 Al mercato delle pulci

Il mercato delle pulci è un vero paradiso per lasciar libere la fantasia e la creatività di ciascuno! Sulla base di diverse idee e di rappresentazioni i bambini sperimentano le proprie possibilità di movimento e addestrano la propria percezione.

Mercato delle pulci: I bambini saltellano come pulci.

- Sono stati morsi dalle pulci; si grattano o si danno colpi per scacciare gli insetti.
- Saltellare come pulci e grattarsi, alternando.
- Far saltare delle pulci da una mano all'altra; con lo sguardo seguire il movimento.
- Inviarsi a vicenda le pulci.



In un mercatino dell'usato c'è sempre molto movimento e molte cose da vedere.

➔ Oggetti vecchi e usati facilitano l'accesso al tema e stimolano la fantasia.

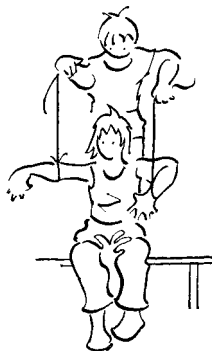
➔ Gli occhi dei bambini mostrano la parabola fatta dalle pulci

Bambole: I bambini si muovono come delle marionette.

- B sta in piedi su una panca, A gli si siede davanti. B tiene in mano delle corde legate ai polsi di A. B cerca di far fare qualche passo ad A.
- A è disteso sulla schiena B gli fa muovere le braccia come se fossero legate a degli spaghetti. Muovere solo le mani, solo le gambe, solo la testa.
- Le marionette diventano robot. Il docente si muove come un robot, i bambini ne copiano i movimenti.
- I robot vengono guidati: A guida B con i movimenti concordati, ad es, battere sulla spalla destra = 90° rotazione a destra; toccare la testa in alto = Stop ecc.

Il robot viene guidato in un posto prestabilito.

- I robot sono ora telecomandati; come li possono guidare i bambini? Ev. eseguire un percorso a ostacoli non pericoloso (alla cieca).



➔ Percepire le possibilità di movimento delle articolazioni. La voce falsata dei bambini sottolinea il movimento.

⚠️ Accordi chiari.

Auto giocattolo Come si muove la mia auto? Raccogliere diverse possibilità di movimento, eseguirle direttamente e sottolineare l'azione con il rumore.

- Com'è la mia auto? Rappresentare diversi tipi di auto: elegante, arrugginita, aerodinamica.
- Come guido a seconda delle condizioni atmosferiche: sole, pioggia, neve?
- I diversi tipi di automobile si presentano, ev. come gruppo facendo un giro di pista.



🚗 Dotare di segnali stradali auto-costruiti una strada (nel bosco).

➔ Corsa veloce: v. fasc. 4/3, p. 9

Specchio: Specchi di grandi dimensioni animano a ampie sequenze di movimenti e a guidare ed essere guidati. Dove possiamo trovare nelle vicinanze un grande specchio o una parete e specchio? I bambini dovrebbero potersi muovere ed osservare davanti allo specchio.

- Il docente inizia guidando: rivolto allo specchio esegue dei movimenti che i bambini riprendono dallo specchio.
- Memory a specchio: A e B si osservano allo specchio. A fa un movimento, che poi B cerca di ripetere esattamente. A controlla e corregge se necessario.



👤 Giornate di visita dei genitori, recita in occasione di una giornata dello sport.

➔ Allo specchio: v. fasc. 2/3, p. 9

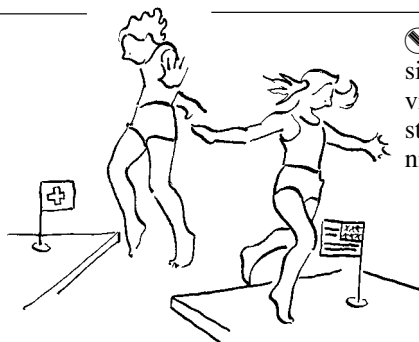
3.4 Un viaggio nel selvaggio West

Tramite «viaggi» in «altri mondi» – ad esempio nel selvaggio West, i bambini vengono stimolati a muoversi e a recitare sulle ali della fantasia.

«Chi fa un viaggio ha sempre qualcosa da raccontare ...» e da vivere.

Volare in America: Ci troviamo in un aeroporto, impazienti di iniziare il nostro viaggio.

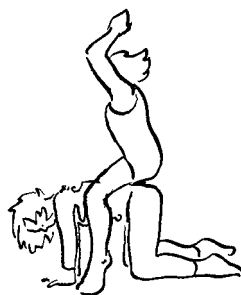
- I bambini, a braccia larghe, corrono come aeroplani per la palestra, spostandosi da un tappetino all'altro. Si tratta di isole (aeroporti) dove si deve fare scalo - di tanto in tanto.
- A si mette carponi, B si dispone disteso sulla sua schiena nel senso della lunghezza, con le braccia aperte come «ali». A lo fa ora volare, alzandosi davanti, abbassandosi dietro, inclinandosi di lato, ma senza mai farlo cadere a terra.



🕒 Elementi concreti: dove si trova l'America? Dove vivevano gli indiani? Esistono ancora tribù di indiani?

Rodeo: Cavalli e cavalieri devono abituarsi gli uni agli altri. A si mette carponi, B gli monta in groppa come in un rodeo.

- Il cavallo vuole disarcionare il cavaliere e si scuote energicamente, senza però sollevare le mani o i piedi da terra.
- Un cavallo può anche andare al trotto, superare ostacoli (ad es. tappetini), impennarsi e scuotersi.
- Cavalli da circo mostrano numeri di abilità.
- I cavalli hanno le redini; guidare il cavallo usando le cordicelle; qual è il posto migliore per fissare le briglie?
- Il cavallo A vuole procedere carponi su una linea retta, mentre B facendo pressione sulle anche cerca di spostarlo lateralmente. Alla fine A si blocca e non si lascia spostare più neanche di un centimetro.



🕒 È vietato tenersi alla gola o stare seduti sulle lombari. Da eseguire solo sul tappetino..

➡ Lottare: v. fasc. 3/3, p. 27

➡ Riprendere alcune forme e esercitarle con la classe intera. Cambiare spesso il partner.

Specialisti del lasso: Ogni bambino prova i trucchi del lasso con una cordicella per i salti. Quali trucchi si scoprono?

- A e B cercano di colpirsi a vicenda il piede con il lasso. Sono a tre metri di distanza l'uno dall'altro (ad es. sulla linea centrale e quella dei tre metri del campo di pallavolo) e tengono una estremità della corda.
- Riescono a fare un gioco con la corda insieme?
- A tiene una estremità della corda e cammina. B cerca di saltare da una parte all'altra della corda senza ostacolare l'altro e senza toccare la corda.



🕒 Fare attenzione l'uno l'altro!

Intorno al fuoco (Atmosfera serale e notturna): Alcuni bambini cantano, preparano il campo per la notte, si raccontano delle storie.

- Ballare insieme una Square Dance o una polacca.
- Prima di addormentarsi tutti recitano una scena centrale; alcuni si accapigliano, due duellano, altri bevono qualcosa al saloon.



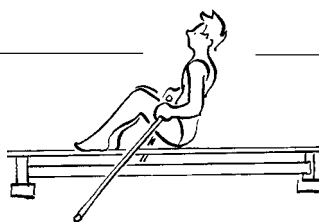
3.5 Tutti insieme, all'avventura

I bambini devono migliorare il loro comportamento cooperativo nell'ambito del gruppo. Allo scopo provano forme di movimento poco conosciute; semplificano sequenze di movimenti, ad es. a caccia (v. sotto) e apportano proprie idee nel lavoro di gruppo.

Come si vive nello sconfinato Nord?

Tutti in barca: Sul lago troviamo diverse imbarcazioni. Rappresentare i vari tipi con movimenti appropriati, mentre gli altri indovinano; ad es. singolo, doppio, sommergibile, vaporetto ...

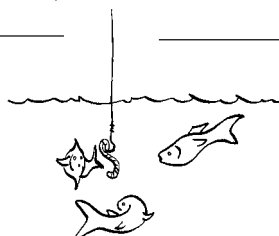
- Diversi gruppi vanno in gita in barca. Ecco che accade un imprevisto ... Come reagiscono i singoli?



- ➔ Ridurre le sequenze di movimento al minimo. Coordinare nell'ambito del gruppo intensità e ritmo del movimento. Inserire uno scherzo.

A pesca: Proviamo diverse tecniche di pesca, ad es. con una canna, con le mani, con diverse reti e catturiamo prede piccole e grandi.

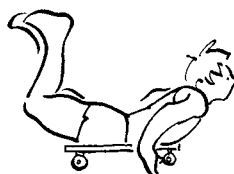
- Partire da soli o in gruppo per una battuta di pesca. Partenza a mattino presto – ritorno al paese con o senza bottino, magari addirittura senza barca.



- ➔ Pesca con la canna con o senza oggetti. A seconda del peso dei pesci pescati la posizione del corpo e la mimica sono diverse.

Al circolo polare: Giungiamo in Alaska a bordo di canoe (ad es. skateboard). Finalmente scendiamo a terra. Fa molto freddo, e abbiamo fame. Ci mettiamo a caccia di renne, orsi e altri animali ...

- Giocare giochi di inseguimento e cattura.
- I bambini cercano bacche, funghi, nocciole. Chi trova gli oggetti nascosti in precedenza?
- Con il corpo facciamo capire che temperatura c'è (caldo, freddo), e ci apriamo la strada nel sottobosco.

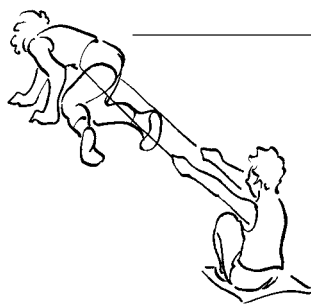


- ➔ Forme di gioco con la tavola a rotelle : v. fasc. 3/3, p. 2 o barca a remi: v. fasc. 3/3, p. 31.

- ➔ Giochi di cattura: v. fasc. 4/3, p. 5 s. e 5/3

Cani da slitta (muta da slitta): Ogni conducente prende una muta di cani dal recinto, la lega alla slitta e parte.

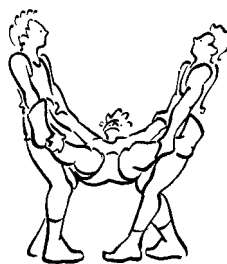
- I cani obbediscono al conducente o fanno qualche scherzo?
- Gli Huskies strappano le imbragature e si gettano (procedendo carponi) alla caccia di un leprotto (= pallone). I conducenti cercano di bloccare la palla per recuperare i cani e ripartire.



- ➔ Materiali da usare (v. anche fasc. 2/3, p. 16)

A caccia: Studiare brevi scenette. Esempi: come vanno a caccia un indiano, un eschimese, un cavaliere alla caccia alla volpe, un branco di lupi ...?

- Come si può portare la preda a casa senza che diventi troppo pesante per il singolo cacciatore?
- Fra cacciatori: a gesti ognuno cerca di convincere l'altro di avere preso il cervo più grande, pescato un salmone enorme ecc. Gli altri stano a guardare, poi sempre a gesti propagano a loro volta la notizia, prendono in giro chi esagera troppo.
- Il recinto: I bambini sono disposti in circolo e si tengono per mano, numerati alternativamente «uno» e «due». Tutti gli 1 si lasciano cadere lentamente in avanti, con il corpo ben teso, mentre i 2 fanno lo stesso all'indietro.



- ☯ Cooperazione nell'ambito del gruppo.

- 🌐 Evitare carichi sbagliati della schiena; indicazioni chiare, iniziare lentamente.

- ⚠ Iniziare lentamente e con prudenza!

4 Danzare

4.1 La danza alla scuola elementare

Per l'educazione alla danza nella scuola non si deve ricorrere a forme o stili determinati. Si possono riprendere alcune danze particolari o anche essere completamente creativi. L'importante è, ad ogni modo, che i bambini possano identificarsi con la danza, possano fare tramite essa esperienze interiori, si sentano a proprio agio e vengano introdotti alla danza in modo addatto all'età.

Nelle prime classi delle elementari, la danza per il docente significa soprattutto apertura verso gli impulsi e le reazioni spontanee dei bambini e saper offrire spazi liberi per sviluppare le idee. Non si dovrebbe usare una scala di valori giusto-sbagliato, ma piuttosto sfruttare l'occasione per stare insieme e partecipare al processo decisionale.

Al centro dell'attenzione c'è uno scopo preciso: i bambini devono affinare la propria percezione e sviluppare le proprie possibilità di esprimersi.

Danzare tenendo presente il tema

Danzare significa esprimersi in movimenti ritmici dinamici. Nelle varie forme, che a questo livello per lo più sono libere, si tratta innanzitutto di trovare un tema per la danza.

Sono molti i possibili temi da trattare con la danza: umori, immagini, sentimenti, racconti, un libro illustrato, un'osservazione, un avvenimento, un brano musicale. Offrendo loro impulsi adeguati e proponendo associazioni d'idee si aiutano i bambini a sviluppare le proprie idee. Il tema conferisce alla danza un senso, ne determina i contorni, contribuisce a trovare le caratteristiche del movimento e ad esprimere l'idea di base.

Danzare in modo creativo

Danzare in modo creativo significa trovare proprie forme espressive o modificare a livello individuale forme già date. Nel corso di colloqui di gruppo si possono suscitare delle associazioni o trasporre in movimento proprie immagini. Il compito del docente è quello di inscenare in forma ritmica, con la collaborazione degli allievi, le loro stesse idee.



➔ Danzare: v. fasc. 2/1, p. 7

📌 Danzare temi che interessano diverse materie.

4.2 Dal Break-Mixer all'Hip-Hop

Con semplici passi di danza - all'inizio limitarsi a muoversi - i bambini possono acquistare fiducia in se stessi. Le sequenze di movimento date sono piuttosto limitanti, ma da esse - grazie alla loro semplice struttura - i bambini possono ben presto elaborare delle variazioni sul tema.

Tutti sono capaci di ballare!

Break-Mixer: Danza popolare, 4-volte 8 pulsazioni di base. (Posizione nella forma tramandata: a coppie, disporsi liberamente nel locale; posizione aperta). All'inizio i bambini si muovono liberamente da soli. Preparazione tramite compiti di movimento: muoversi liberamente al suono della musica.

- Quando la musica fa delle pause dovete fermarvi.
- Procedere cambiando la direzione, anche a lato e indietro.
- Nelle pause battere le mani o i piedi, da soli o coinvolgendo il compagno ecc.
- Sul posto; la musica a volte è spigolosa; lo sentite? Battere le mani una volta tutti insieme quando si inizia in una nuova «direzione».
- Muoversi e cambiare direzione ogni volta che la musica ha uno «spigolo». Ogni volta battere le mani.

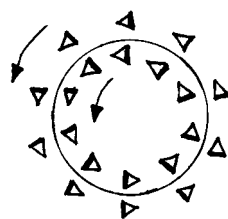
Sequenza di movimenti:

- 1-8 8 passi av., poi 1/4 di rotazione verso il compagno.
 - 2 1-8 4 passi piccolissimi indietro distanziandosi (1-4), pestare i piedi 3 volte, battere le mani 3 volte (5-8); (la musica fa una pausa!)
 - 3 1-8 Saltelli in avanti, a coppie intorno a un punto braccio destro allacciato a quello del compagno.
 - 4 1-8 8 passi liberi per cercarsi un nuovo compagno.
- I bambini organizzano in modo individuale le pause.
 - Programmare il cambio del compagno. Tutte le coppie sono su un cerchio, direzione della danza in senso antiorario. Chi si trova a sinistra all'«1» inizia con il piede sinistro i primi otto passi, chi è a destra inizia di destro. Con gli ultimi 8 passi (4) il bambino all'interno va da quello che precede il partner, il quale a sua volta rimane praticamente sul posto facendo dei passetti molto piccoli.



➔ Break-Mixer:
v. fasc. 2/3, p. 32

➔ Musica: capire le unità del break mixer e trasporle in movimento.



➔ Far leva sulla fantasia e raggiungere una sicurezza ritmica

Hip-Hop: I bambini sono in gruppo. Provare le sequenze di movimento riportate di seguito, prima senza, poi con la musica. Mostrare, partecipare; esercitarsi nella intera serie di movimenti prima senza, poi con la musica.

- Imparare insieme al compagno: Chi si sente già sicuro prova con un compagno più incerto.

Sequenza di movimenti:

- 1 1-8 8 otto passi avanti, poi 1/4 di rotazione verso il compagno.
- 2 1-8 out-in-out: 4 passi indietro (1-4), «Karate-Kick» a destra (5-8)
- 3 1-8 Butterfly: 2-volte: (1-4), 4 quattro passi avanti e battere le mani con la compagna (5-8).
- 4 1-8 Cercarsi un nuovo compagno ecc.



➔ Musica: ad es. Backstreet Boys: We've got it goin' on

➔ Indicato anche in gruppi di 4. Completare la serie di passi con le idee dei bambini.

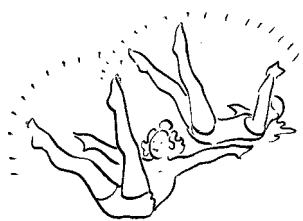
4.3 Bambini solari e lunatici

Con l'immagine stessa del sole e della luna si danno parecchi opposti. Atmosfere contrastanti possono essere espresse nel proprio linguaggio del corpo. Il tema è adatto anche per essere trattato nell'ambito di un progetto.

Come ballerebbero bambini solari e lunatici?

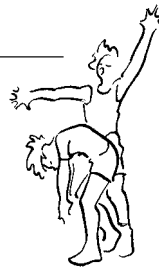
I bambini solari danzano: Tutti i bambini dormono sul pavimento; il sole si leva: braccia e gambe sono distese (raggi del sole). Compito motorio: passare dalla posizione distesa a quella eretta «irradiando calore» in tutte le direzioni, continuando a inviare sempre nuovi raggi.

- Si sente musica: tutti i bambini solari corrono per conto loro; lentamente si raggruppano su una linea circolare. Il sole è forte e allo stesso tempo diverso. I bambini corrono in cerchio con tempi diversi, continuano fino a quando cadono a terra sfiniti.



- ☉ Enumerare le caratteristiche del sole: caldo, pieno di forza, carico di energia, chiaro, veloce; attenzione però, può essere pericoloso. Un accompagnamento musicale sottolinea le enunciazioni. Musica. ad es.. MONGO SANTA MARIA: «Watermelon Man».

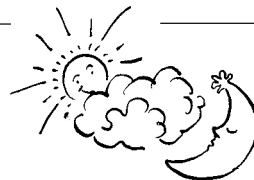
Ora danzano i bambini lunatici: Tutti i bambini dormono a terra. Come potrebbero dormire i bambini lunatici? Si sente musica. I bambini si stiracchiano e poi si riuniscono in un gruppo. Si alzano tutti insieme, con movimenti al rallentatore, ampi e rotondi. Il gruppo si muove lentamente e pian piano si scioglie. Per i bambini costituisce un valido aiuto se il docente mostra prima o esegue con loro movimenti al rallentatore.



- ☾ Raccogliere le caratteristiche della luna: fredda, lenta, sonnolenta, calma. Sottolineare con suoni, ad es. con la musica di VOLLENWEIDER: «Moonlight».

Rappresentare e danzare i contrari: Esprimere con il movimento le caratteristiche dei corpi celesti, usando anche mimica e gesti.: caldo, freddo, sveglia, addormentato, contento, scontento ...

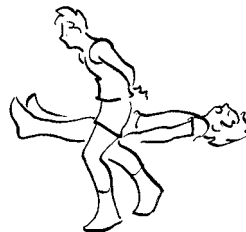
- Indovinello: quale di questi tre contrari viene rappresentato?



- ☉ ☾ Mostrarli anche in brevi azioni ritmiche. Ciò facendo ripetere spesso le singole atmosfere e sottolinearle con la voce.

Ciclo sole – luna: Dalle sequenze esaminate formare una danza, che potrebbe presentarsi forse come segue:

- Danza del Sole: correre e poi cadere sfiniti.
- Danza della Luna: alzarsi insieme e muoversi sempre in gruppo.
- Insonnia: Camminare nervosamente per la stanza, fermarsi, fare dei gesti concitati.
- Dormire: Calmarsi, sedersi, distendersi, dormire, diverse posizioni per dormire.
- Svegliarsi: sbadigliare, inviare braccia e gambe lontani, come raggi di sole e alzarsi in piedi con movimenti lineari e decisi, poi mettersi a correre.



- ☉ ☾ La sequenza A-E può essere modificata a piacimento. Per ogni bambino si cristallizzerà una sequenza di movimenti precisa. Segnalare il passaggio da un'immagine all'altra con la musica o con un altro segnale.

La storia dell'ombra: «(...) Che cosa ci fa un'ombra nella notte?»

Ebbene, col favore delle tenebre usa il suo tempo libero per incontrare in luoghi silenziosi altre ombre, di ogni tipo; esseri umani, animali, uccelli, che durante il giorno sono costrette a tacere.



- ☾ Basandosi sul racconto di Robert Gernhardt organizzare una festa notturna e della luna. In ANDRESEN, U. 1991.

4.4 Annotazioni e idee personali

Bibliografia / Ausili didattici

- ANDRESEN, U. (Hrsg.): Im Mondlicht wächst das Gras. Ravensburg 1991.
- BALSCHBACH, R.: Lernen durch Rhythmus. Aspekte eines musikalisch orientierten bewegungsrhythmischen Lehrkonzepts. Köln 1991.
- BISCHOF, M. (Hrsg.): Tanz in der Schule. Ganzheitliche Tanzerziehung. Bern 1988.
- BUCHER, W. u.a.: 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 1999.
- GREDER, F.: Musik und Bewegung. Magglingen 1997. ((ITALIANO))
- GUGGENMOS, J.: Was denkt die Maus am Donnerstag. dtv Junior 1977.
- HEUERMANN, M.: Musik - Bewegung - Gestaltung. Dortmund 1992.
- HOFMANN, F.: Die Stadt der Kinder. dtv Junior 1978.
- KLIEWER, H.-J.: Die Wundertüte. Alte und neue Gedichte für Kinder. Stuttgart 1989.
- KOLLMUSS, S.: Rückenschule für Kinder - ein Kinderspiel. München 1995.
- KOSEL, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1997.
- RUSCH, H. / WEINECK, J.: Sportförderungsunterricht. Schorndorf 1992.
- SCHNEIDER, K.: Lauter Windeier. Weinheim und Basel 1992.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1994.
- ZIMMER, R.: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Basel 1995.

Musica:

- DASSIN, J.: Champs-Elisée. Sony Music. CB 701. COL 4807682. 1969/95.
- FIDLER, A.: Classics for Children. Boston Pops BMG. GD86718, 1991.
- KUNZEL, E.: Down on the Farm. Cincinnati Pops Orchestra. TELARC CD-80263, 1991.
- KUNZEL, E.: Syncopated Clock and other favorites. Rochester Pops. PRO ARTE CDD 264, 1986.
- MATTER, M.: Us emene lääre Gygechaschte. Berner Chansons. Benziger 1972.
- MATTERROCK.: Dr Ferdinand isch gestorbe, Midnight to Six. Zyt 4505. 1992.
- SANTA MARIA, M.: «Watermelon Man». Aus: Beat goes public. Fantasy. Inc. 1993
- ASEF: ((CONTROLLARE)) Giochi di movimento per scuola dell'infanzia ed elementari (CD) 1996.
- TISCHHAUSER, F.: The Beggar's Concerto. Die Bremer Stadtmusikanten. Radio Suisse Romande. CLAVES CD 50-8712, 1987.
- VOLLENWEIDER, A.: «Down to the Moon». Circus, Circo, Cirque. Gold Records CD125, 1988.

Video

SFSM:

Richiedere il catalogo della mediateca!

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

3

Fascicolo 3 Volume 3

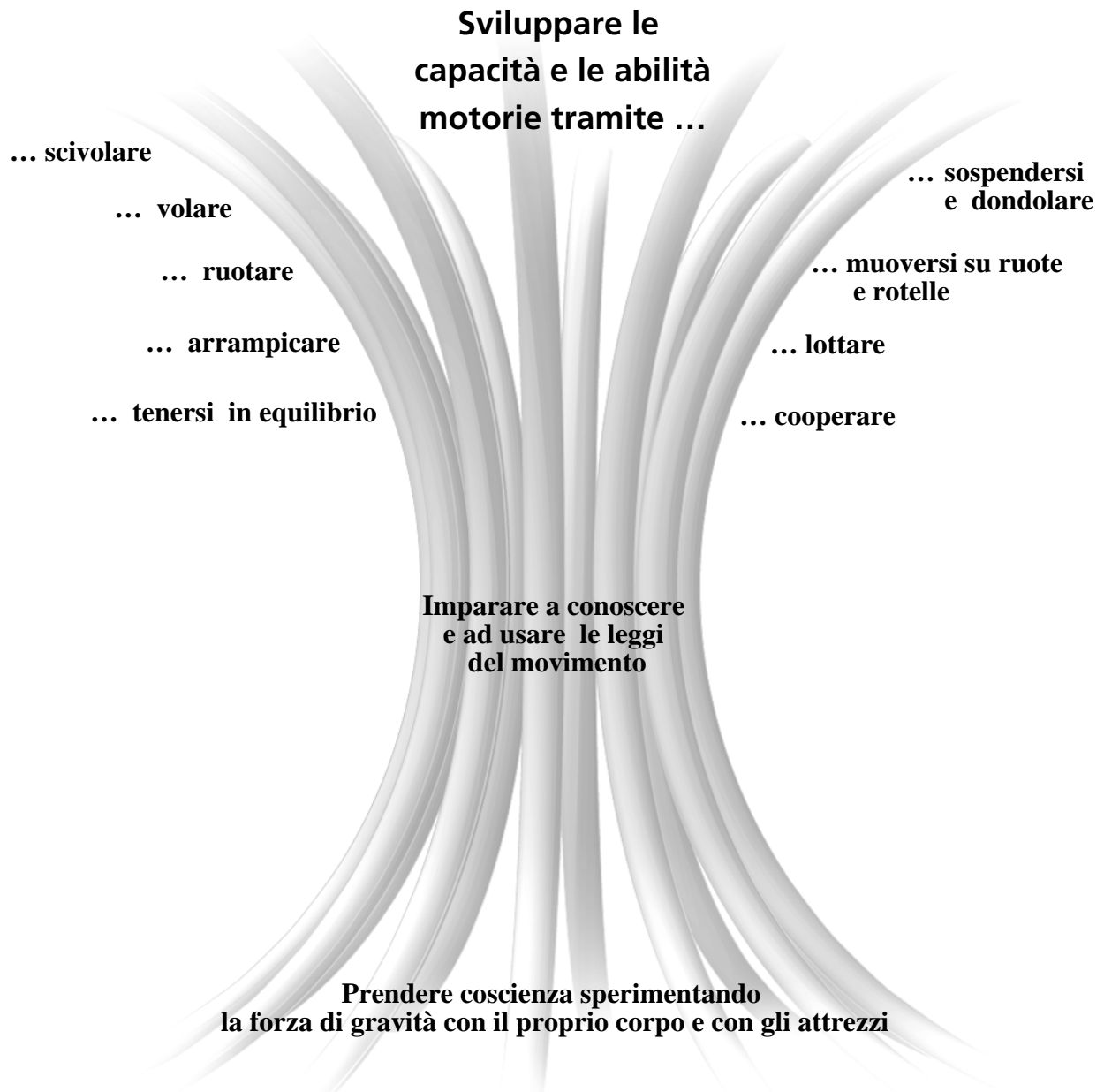


Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
- Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
- Eseguire forme diverse di lotta
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
- Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
- Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
- Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
- Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
- Allenare la forza agli e con gli attrezzi
- Praticare uno sport di combattimento
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

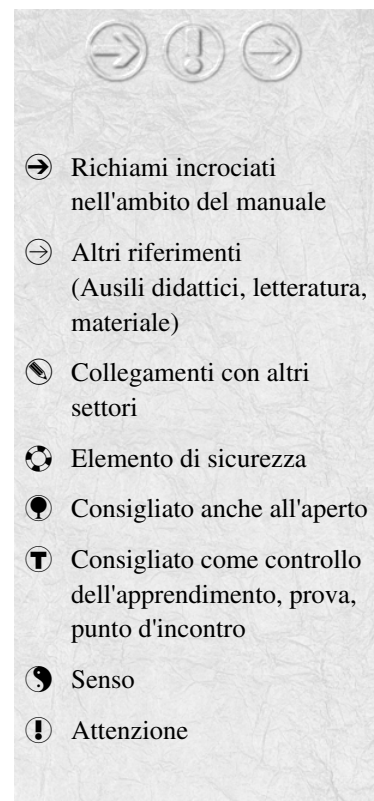


Libretto dello sport

Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.

Indice

Introduzione	2
1 Stare in equilibrio	
1.1 Staccarsi dal suolo	4
1.2 Sulla trave d'equilibrio	5
1.3 L'uso degli attrezzi mobili	6
1.4 Su attrezzi costruiti da soli	7
1.5 Su una base instabile	8
2 Appoggi e arrampicata	
2.1 Alla sbarra alta	9
2.2 Carponi	10
2.3 Appoggi sulle spalle e sulle braccia	11
2.4 Superare ostacoli in appoggio	12
2.5 Sostenersi a vicenda	13
2.6 Nel parco attrezzi (giungla)	14
2.7 Arrampicare come sulla roccia	15
3 Ruotare	
3.1 Alla scoperta delle rotazioni	16
3.2 La testa guida il movimento	17
3.3 Ruotare in avanti al suolo	18
3.4 Rotolare in discesa	19
3.5 Schema motorio di base delle rotazioni	20
3.6 Attorno ad un asse di rotazione	21
3.7 La ruota	22
4 Sospendersi, oscillare, dondolare	
4.1 Oscillare giocando	23
4.2 Un mondo «alla rovescia»	24
5 Muoversi su rotelle	
5.1 Alla scoperta dello skateboard	25
5.2 Giochi con lo skateboard	26
6 Lottare	
6.1 Evitare le cadute o cadere senza farsi male	27
7 Combinare	
7.1 Acrobazie da circo	29
7.2 Semplici gare o forme di competizione	30
Bibliografia / Ausili didattici	32



Introduzione

Alla scoperta di un altro mondo

Giocare con la forza di gravità per i bambini è sempre molto divertente, soprattutto se si acquisisce una certa maestria, che consente di realizzare piccoli «capolavori», quasi numeri da circo. Ciò che affascina, però, non è soltanto riuscire ad acquisire delle abilità standard; anche esperienze sensoriali specifiche sono per il bambino molto interessanti da scoprire: è eccitante vedersi «sfrecciare il mondo accanto». È inconsueto vedere alla rovescia ciò che ci circonda o sentirsi completamente scombussolati dopo una serie di rotazioni.

Per poter mantenere inalterata questa gioia del movimento i docenti devono conoscere a fondo le sequenze di movimento di volta in volta proposte ed i relativi rischi. La lezione con e agli attrezzi viene vissuta con gioia quando i bambini possono muoversi con una certa intensità.

Pagine di pratica quale aiuto per la programmazione

Le pagine pratiche seguenti sono concepite non come lezioni, ma piuttosto come ambiti tematici. Gli esercizi delle varie tematiche possono essere combinati fra loro. Attenzione ad usare gli attrezzi in modo variato nell'ambito di una lezione, al fine di ridurre al minimo i tempi organizzativi.

⚠ Fare attenzione alle indicazioni al margine delle pagine pratiche!

Aiuti e assicurazioni

Quasi tutti i bambini sono in grado di aiutare, se ricevono istruzioni precise. I bambini devono imparare le «prese» che consentono loro di aiutarsi ed assicurarsi a vicenda. Grazie ad esse possono poi esercitarsi in modo autonomo, evitando lunghe attese. Di regola vale il principio: un bambino esegue gli esercizi, due aiutano ed un quarto osserva o si prepara.

La sicurezza viene prima del rischio

Il docente deve limitare al massimo il rischio per i bambini. Nonostante ciò i compiti motori dovrebbero stimolare e impegnare gli allievi. Esercizi troppo facili fanno calare interesse e concentrazione; e proprio agire «con sufficienza» è spesso pericoloso.

⊙ La sicurezza nella lezione di educazione fisica: v. fasc. 1/1, p. 29 ss.

Il peso corporeo, le leve, la forza del tronco e la mobilità sono alcuni degli elementi decisivi per la riuscita dell'esercizio. È importante che tutti gli obiettivi vengano fissati tenendo presente le capacità del (singolo) bambino.

Giocare con l'equilibrio è senza dubbio entusiasmante, ma non dovrebbe mai portare a cadute pericolose. Se ci sono pericoli bisogna prendere sufficienti misure di sicurezza; se andando sui pattini si devono indossare casco e protezioni per le articolazioni, sotto gli attrezzi vanno sempre posizionati tappeti per attutire i colpi. Le corse in equilibrio sono pericolose, e pertanto non dovrebbero essere organizzate.

Disporre e togliere gli attrezzi

Organizzando al meglio la disposizione e il riordino degli attrezzi, si può guadagnare del tempo per l'attività fisica vera e propria; inoltre si tratta di un'attività con un elevato contenuto educativo. Molto importante è dare delle istruzioni precise e lasciar provare i ragazzi. Il docente discute con gli allievi come vanno trasportati gli attrezzi (ad es. i bambini del primo ciclo portano in 4 un tappetino o una panchina). I bambini devono imparare come sollevare, trasportare e appoggiare dei pesi senza causare problemi alla propria schiena. Vale la pena di mostrar loro sin dall'inizio piccoli «trucchi» per disporre o regolare attrezzi complicati (sbarre, montone ...).

Compiti precisi costituiscono la base per disporre in modo razionale il materiale. *Chi prende cosa, quando, dove? Dove si deve disporre? Che cosa si deve fare dopo?* È importante che gli allievi possano iniziare subito, ad es. svolgere dei compiti accessori, recarsi in un punto di raccolta, iniziare con il riscaldamento ... Quando si è costretti ad aspettare si fa presto a spazientirsi e ad annoiarsi!

Preparazione

- Segnare con nastri o con i coni dove disporre gli attrezzi (le postazioni).
- Preparare degli schizzi per tutta la classe o per i singoli gruppi per meglio chiarire la disposizione.
- Con dei simboli riproducenti gli attrezzi mostrare su una lavagna magnetica dove disporli. Alternativa: i bambini preparano con del cartoncino una pianta della palestra e le sagome dei vari attrezzi.
- Preparare fotografie o disegni degli attrezzi e usarli per segnalare la loro posizione in palestra.

Esecuzione

- Soltanto alcuni bambini aiutano il docente a disporre gli attrezzi su una metà della palestra, mentre gli altri giocano da soli a un gioco che conoscono bene o esercitano abilità apprese di recente.
- Gli stessi gruppi sistemano per più lezioni consecutive gli stessi attrezzi allo stesso posto.
- Un «Gruppo di esperti» riceve un incarico già in classe e va in palestra un po' prima degli altri per eseguire il montaggio. Una «Squadra di sicurezza» controlla alla fine la posizione e la corretta installazione degli attrezzi.
- Non montare tutti gli attrezzi insieme: piccoli gruppi completano la disposizione, mentre il docente continua con gli altri.
- Una «squadra di sgombero» si occupa dell'ordine nel locale degli attrezzi e può anche apporre utili segnalazioni, o redigere delle regole valide per l'intera scuola.

Ausili per la pianificazione

- Nell'ambito del collegio dei docenti concordare per tempo in quali giorni quali attrezzi possono rimanere montati (perché usati da tutte le classi).



➔ Disegni: v. fasc. 6/3, p. 3 ss.

1 Stare in equilibrio

1.1 Staccarsi dal suolo

Eseguendo dei compiti motori variati, i bambini scoprono la loro capacità di equilibrio. Devono cimentarsi in diverse prove, esercitarsi nel controllo dei movimenti e imparare a valutare i rischi (stazione eretta su una linea = facile, su una trave d'equilibrio o simili = difficile).

La giostra: a gruppi, i bambini corrono in senso orario intorno ad una panchina rivoltata, poi salgono sulla trave e cercano l'equilibrio.

- Uguale, correndo in senso opposto. In quale direzione si riesce meglio?
- Stazione eretta su una linea: allargare le braccia lateralmente e ruotare sul posto come un funambolo.
- Ruotare sempre più veloci, fermarsi e cercare l'equilibrio.
- Dopo le rotazioni fermarsi su una gamba sola a occhi chiusi e rimanere immobili ...



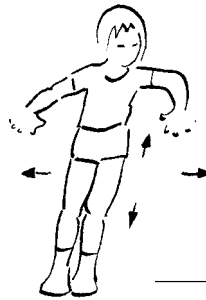
Cerchiamo e manteniamo l'equilibrio come un funambolo

🕒 Informazioni: che cosa ci sente di restare in equilibrio? Occhi, orecchie, pelle e muscoli: quali «antenne» ha il nostro corpo?

🌍 Altre culture: v. ad es. la danza dei Dervisci, le danze degli indiani intorno al totem.

Centrare: in piedi a occhi chiusi, ondeggiare leggermente a destra e a sinistra. Non abbiamo quasi l'impressione di dover superare un punto di massima elevazione al centro? Riusciamo a restare fermi in questo punto?

- Spostare il peso in avanti e indietro. Ora premono a terra le dita, ora i talloni.
- Anche da seduti ci sentiamo più sciolti se riusciamo a posizionarci esattamente al centro?

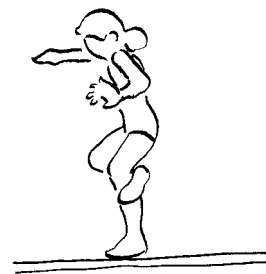


🕒 Il proprio corpo come oggetto di percezione e osservazione; v. anche fasc. 7/3, p. 3

➡ Percezione sensoriale: v. fasc. 1/1, p. 45 s.

Come una cicogna: i bambini corrono per il locale (ev. con la musica o accompagnati da uno strumento), superando con salti panchine rivoltate, corde o linee. Ad un segnale concordato (interruzione della musica, gong) salgono tutti su un piano ristretto e cercano l'equilibrio. Chi riesce a contare lentamente fino a 5 senza perdere l'equilibrio?

- Su una gamba: appoggiare l'altro piede nell'incavo del ginocchio. Chi riesce anche ad occhi chiusi?
- Semplice: 2 bambini, di fronte, si tengono per le mani, mantenendo i piedi fermi si lasciano cadere lentamente all'indietro. Possono mantenere l'equilibrio?
- Più difficile: in piedi su una gamba sola, su una linea, una trave di equilibrio, una sbarra, lasciando andare una mano.



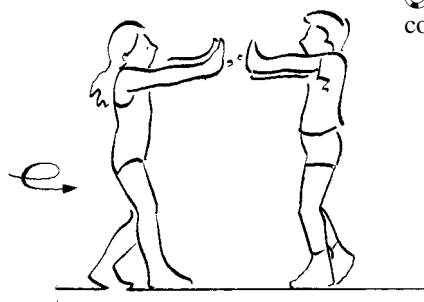
➡ Variazioni di tempo e di difficoltà: v. fasc. 1/1, p. 38

➡ Differenziare: *semplice* = stazione eretta su una linea o sull'asse largo; *difficile* = su un asse stretto, tavola.

🕒 Stare per 10 secondi su una gamba sola, con l'altro piede nell'incavo del ginocchio, Gradi di difficoltà: *semplice* = linea; *medio* = panchina; *difficile* = panchina rivoltata, corda, sbarra.

Test per astronauti: A e B sono disposti uno davanti all'altro alla distanza di una panchina. Le mani sono all'altezza del capo, con le palme rivolte verso il compagno. A ruota 5 volte sul proprio asse, fissa B e poi gli va incontro rapidamente fino a quando le palme delle mani si toccano. Ci riescono?

- Il sonnambulo: Chi riesce a incontrare il proprio compagno avanzando ad occhi chiusi?
- Chi riesce a superare l'asse di equilibrio ad occhi chiusi ad incontrare l'altro all'estremità opposta? Per facilitare l'esercizio voltare la panchina con la parte larga verso l'alto.



🕒 Chi vuole può provare con l'aiuto del compagno.

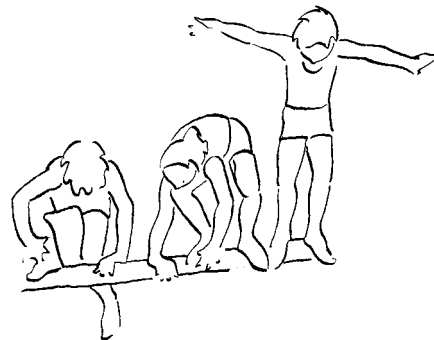
1.2 Sulla trave d'equilibrio

Appoggiare le panchine su (elementi di) cassoni. I bambini dovrebbero poter scegliere fra attrezzi di diversa altezza. Se possono decidere da soli il grado di difficoltà acquistano sempre più sicurezza. Si creano molteplici opportunità per aiutarsi a vicenda.

Superiamo abili e sicuri una stretta passerella.

Galline sul trespolo: le galline si spostano a gruppetti di quattro o cinque sulla trave di equilibrio, per cercare una posizione comoda per la notte. Si girano, si abbassano, si rialzano, sbattono le ali. Nessuna spinge l'altra per farla cadere. Infine lentamente si calmano e chiudono gli occhi.

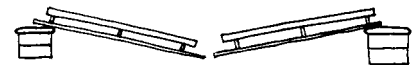
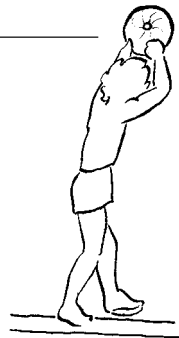
- Al mattino chi riesce a passare delle «uova» (palloni da pallavolo) senza farle cadere a terra e senza perdere l'equilibrio?
- Gli esseri umani si salutano dandosi la mano. Come fanno le galline a dirsi «buongiorno»? Stabilite un saluto e ripetetelo più volte con tutti quelli che si trovano sul trespolo insieme a voi.
- Chi riesce a passare dei palloni lanciandoli da un trespolo all'altro?



🕒 **Informazioni:** osservare le galline in un pollaio.

Ponti stretti: costruire insieme diversi ponti: dritti, sospesi, ad arco, larghi e stretti, al disopra di una «gola».

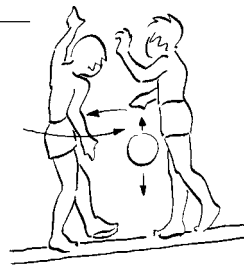
- Cercate di attraversare il ponte come un animale (volpe, elefante ...).
- Fate la parte di due animali che cercano di impressionarsi a vicenda camminando in modo pericoloso.
- 🕒 1.1: attraversare il ponte sulla punta dei piedi, con un pallone medicinale sulla testa. Avanti fino a metà, mezza rotazione e proseguire all'indietro. Stesso esercizio nell'altra direzione.



🕒 **Criteri:** non lasciare l'asse, camminare sulla punta dei piedi, non fissare lo sguardo sulla trave, pallone medicinale sempre a contatto con la testa.

Incrociarsi: Sul ponte nessuno vuole tornare indietro. I bambini cercano delle soluzioni per incrociarsi senza cadere.

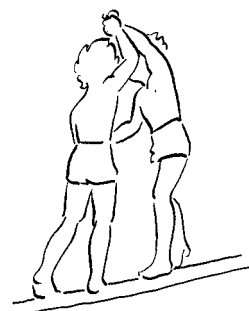
- Qual è la soluzione più sicura e più veloce?
- Riuscite a incrociarvi se avete con voi dei bagagli (palloni sotto le braccia)?
- Riuscite anche palleggiando un pallone a lato del ponte?



🕒 **Valutare il rischio e cooperare.**

La singolar tenzone: Due bambini si fronteggiano in equilibrio su una trave. Con i palmi delle mani cercano di spingersi in modo da far perdere l'equilibrio all'avversario.

- La tenzone: ogni cavaliere ha un sacchetto di plastica pieno di fogli di giornale appallottolati. A coppie; ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario colpendolo con il sacchetto.
- Il torneo di cavalieri: Dopo la «lotta» i vincitori si mettono da un lato, i perdenti dall'altro. Combattere contro sempre nuovi «cavalieri»



🕒 **Panchina o «ponte» bassi,** altrimenti disporre sotto un tappetone.

🕒 **Che cosa significa comportarsi cavalleresamente?**

🕒 **Altri giochi cavallereschi:** v. fasc. 3/3, p. 8 e 11

1.3 L'uso degli attrezzi mobili

Ampliare il numero degli attrezzi a disposizione

Gli attrezzi utilizzati in questo capitolo completano quelli tradizionali. Alcuni di essi possono essere costruiti da soli o acquistati presso i negozi di articoli sportivi come set per l'equilibrio. Con uno sforzo minimo si possono realizzare degli impianti interessanti anche con gli attrezzi tradizionali. I compiti motori possono riguardare diversi sensi:

Sperimentare e riconoscere

- Come reagisce l'attrezzo ai miei movimenti? E come reagisco io?
- Riconoscere le proprie difficoltà; modificare posizioni e situazioni.

Creare ed eseguire

- Creare una sequenza di movimenti su una panchina, ad es. dalla posizione eretta sedersi, allungarsi supini per poi ritornare alla posizione iniziale.
- Mostrare, ripetere e ottimizzare tutti insieme dei movimenti.
- Usare il partner come sostegno, ad es.: stare in equilibrio in due sullo stesso attrezzo, far oscillare il corpo teso del compagno.
- In posizioni di equilibrio instabile svolgere dei compiti accessori, come ad es. posizionarsi come un pugile, come una pattinatrice, annoiati, pronti allo scatto, godersi la vista dalla cima di una montagna ecc.

Sfide e gare

- Svolgere compiti relativi all'equilibrio dopo essersi sottoposti ad uno sforzo, ad es. effettuare prima alcuni giri di corsa.
- Provare suddivisi in piccoli gruppi e svolgere i compiti autonomamente.

Esercitarsi e realizzare delle prestazioni

- Migliorare il tempo in cui si resta in equilibrio in un esercizio dato.
- Definire delle abilità e poi misurarsi con altri compagni.
- Migliorare dal punto di vista qualitativo una sequenza motoria esattamente definita e poi mostrarla agli altri.

Esercitarsi alle stazioni

In un percorso a stazioni sono d'aiuto delle schede organizzative e d'apprendimento. Esse descrivono svolgimento e regole del gioco; ad es.:

Stazione con disco d'equilibrio

1. Scegliere a coppie l'attrezzo.
2. Leggere attentamente il compito.
3. Controllare l'attrezzo.

- Osservatevi: Cosa vi riesce facilmente, cosa con difficoltà? Perché?
- Concordate una possibile collaborazione e provatela concretamente!
- Avete delle nuove idee? Disegnate le vostre proposte sulla scheda della stazione!

Presso ogni stazione è affisso un manifesto sul quale i bambini possono descrivere o disegnare le proprie idee.

Stare in equilibrio anche in aula

In questo ambito gli attrezzi per l'equilibrio possono servire per compiti accessori quando ci si muove poco o per l'apprendimento in movimento. I bambini possono compensare con un po' di movimento lo stare seduti a lungo.

🎯 Molti attrezzi per l'equilibrio possono essere utilizzati anche all'aperto.

🌀 Sensi: v. fasc. 1/3, p. 4 e fasc. 1/1, p. 12 s.

🏠-esercizio: v. fasc. 3/3, p. 5

➡ Idee per singole stazioni: v. fasc. 3/3, p. 7

➡ La scuola in movimento: v. fasc. 7/3, p. 3 ss. e fasc. 7/1, p. 2 ss.

1.4 Su attrezzi costruiti da soli

Con mezzi relativamente semplici si possono costruire nell'ora di attività manuali attrezzi per esercitare l'equilibrio, con i quali i bambini vengono stimolati in modo nuovo e variato a mettere alla prova le proprie abilità. I compiti devono essere adattati alle capacità del singolo bambino.

Tavola sulla semi sfera: Cercare l'equilibrio statico sulla tavola; in posizione eretta, accovacciati, seduti, in ginocchio, distesi sul ventre o sulla schiena, in piedi su un piede solo.

- Trovare un equilibrio, anche se instabile: stando seduti, ruotare attorno al proprio asse spingendosi a terra con le mani.
- Piroetta: appoggiare un piede sul disco, con l'altro spingersi lentamente in maniera circolare. Dopo una spinta salire sul disco e compiere una rotazione attorno al proprio asse verticale.
- Compiti accessori come ad esempio battere le mani davanti o dietro al corpo, cantare una canzone, compiti mentali, riconoscere delle figure ecc.

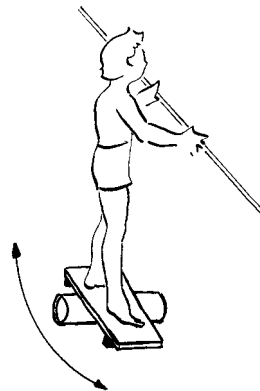


🌀 Le spalliere ci aiutano a salire sul disco.

🌀 Attività manuali :
v. fasc. 7/3, p. 12

Altalena: A cerca di mettersi in equilibrio a gambe divaricate sull'asse messo perpendicolarmente al tubo, con B e C che lo tengono per mano. Riesce a stare in equilibrio anche senza aiuto?

- Bilanciarsi da un lato all'altro ritmicamente.
- Posizione accovacciata o carponi.
- Leggeri saltelli sincronizzando le due gambe.
- I più esperti tengono anche un oggetto in equilibrio: ad es. tenere fermo un bastone, passare attraverso un cerchio, palleggiare, prendere e lanciare di nuovo al compagno una palla.
- A coppie, frontalmente, darsi le mani.
- Stare in due su una sola tavola.
- La nave pirata: i tubi per le canalizzazioni sono adatti anche come bersagli o per delimitare una zona. Esempio: più tubi posti sotto al coperchio rovesciato di un cassone lo trasformano in una «nave pirata».



🌀 Tagliare circa 40 cm. di un tubo per le canalizzazioni e munire una tavoletta lunga circa 50 cm di due listelli di sicurezza alle estremità.

🌀 All'inizio disporre il tubo su un fondo morbido (tappetino, resti di tappeti). Le prime volte salire sull'attrezzo con l'aiuto di un compagno o alla spalliera.

Trampoli: Il desiderio di andare alla scoperta di nuovi mondi con gli «stivali delle sette leghe» è antico. I bambini sui trampoli cercano di rimanere fermi in un settore prestabilito. Chi supera i limiti dello stesso deve dare i trampoli al compagno seguente.

- Il pirata: con la gamba di legno batte una metrica regolare o un ritmo irregolare.
- Riuscite a seguire il corso di un fiume (spazi fra tappetini), ad attraversare la tela di ragno (corde magiche intrecciate) senza toccarne i fili, a superare un ponte (due trampolini Rheuter disposti uni dopo l'altro) o a passare indenni in una profonda gola (fra due cassoni)?
- Occhio di falco: stando sui trampoli leggere un foglio adagiato a terra.



🌀 Storia: i giochi dei vostri nonni; Attività manuali:
v. fasc. 7/3, p. 12

🌀 Per stabilizzare i trampoli aiutarsi a vicenda.

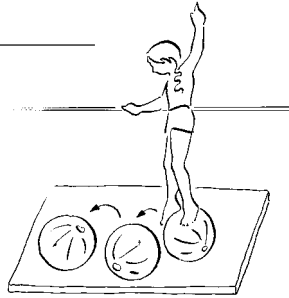
Proviamo gli attrezzi per l'equilibrio che abbiamo costruito da soli.

1.5 Su una base instabile

Con panchine, cassoni, palloni medicinali ecc. costruiamo postazioni piuttosto instabili e poi proviamo con la massima prudenza ad eseguire esercizi di equilibrio di una certa difficoltà. Riprendiamo le idee degli allievi, realizzandole tutti insieme. Non dimentichiamo di garantire l'assicurazione dei compagni, anticipare i pericoli e predisporre le misure di sicurezza adeguate (ad es. distanza di sicurezza fra le varie stazioni).

Sui palloni medicinali: Se disponiamo due o tre palloni medicinali sotto un coperchio di cassone diventa piuttosto instabile. Come possiamo giocareci?

- Dei palloni medicinali sono disposti su alcuni tappetini come sassi affioranti dall'acqua. Chi riesce ad attraversare il fiume senza bagnarsi i piedi?
- Muoversi su 5 palloni: A è carponi, con mani e piedi appoggiati ognuno su un pallone. B dispone il quinto pallone in modo tale che A, spostando il pallone, può man mano appoggiarci un'estremità ed avanzare.

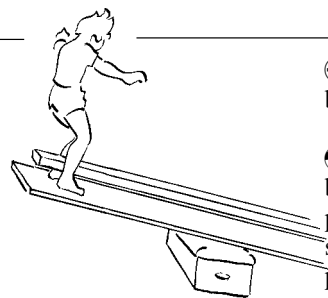


🕒 Aiuti: aiuto da parte del compagno, tenerlo per una mano o entrambe; aiuto all'attrezzo tenersi alla spalliera e salire sulla palla. Sostenersi con un bastone (paletto o bastone da ginnastica).

➔ Arrampicare: v. fasc. 3/3, p. 15

Altalena sulla panca: La panchina rovesciata funge da altalena. Come cuneo si usa un'altra panchina, un cassone con pochi elementi, un rotolo di tappetini e simili. All'estremità sta in piedi, seduto o disteso un bambino (ev. anche più d'uno).

- In che modo si può spostare il peso? Chi riesce a far rotolare o a lanciare da un lato all'altro un pallone?
- Superare da soli il bilzo-balzo, palleggiando lateralmente una palla, con un'asta per mantenere l'equilibrio o recitando ritmicamente un testo.

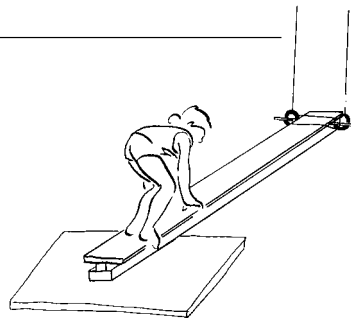


➔ Comportamento su basi instabili: v. fasc. 3/3, p. 6

🕒 Richiamare l'attenzione dei bambini sui punti dove mani o piedi potrebbero rimanere incastrati (spigoli all'estremità della panchina o superficie d'appoggio su cui è appoggiata la panchina)!

Oscillazioni: Installazioni mobili appese a una corda hanno un notevole fascino, ma nascondono anche seri pericoli. Usando una corda, ev. un trapezio o due bastoni da ginnastica, collegare una panchina agli anelli. L'estremità inferiore della panchina poggia su un tappetino. A si muove sulla panca, B può cercare di stabilizzare l'altra estremità, per evitare oscillazioni eccessive.

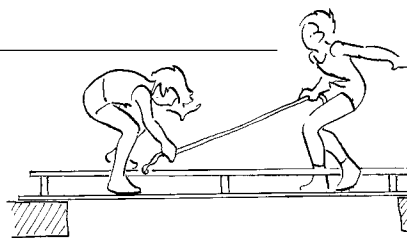
- Una panchina capovolta rotola a terra su bastoni da ginnastica. Che cosa succede quando ci camminiamo sopra? Tenere pronti all'uso altri bastoni.



🕒 Usare sempre tappetini per la sicurezza e parlare dei pericoli con i bambini. Non saltare via di scatto!

Gettare giù dal ponte: Fra due tappetoni sistemiamo a mo' di ponte una panchina. I «contendenti» lottano fra loro cercando di far cadere a terra l'avversario.

- A e B reggono le due estremità di un elastico.
- Spingersi tramite un unico pallone medicinale.

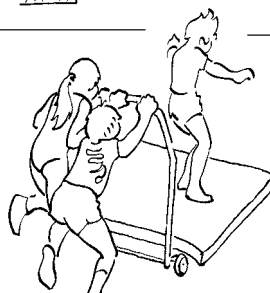


🕒 Gli «avversari» concordano le regole anticipatamente.

➔ Lotta di cavalieri v. fasc. 3/3, p. 4

Sul carro: Un bambino si mette in piedi sul carrello dei tappetini (o su un cassone) e viene spinto dagli altri di stazione in stazione.

- Il bambino sul carrello cerca di raccogliere degli oggetti.
- I bambini che spingono chiudono gli occhi e cercano di eseguire gli ordini del «cocchiere»: avanti, stop, a destra, a sinistra, piano! ...



⚠️ Fidarsi reciprocamente.

Costruiamo postazioni instabili e cerchiamo di mantenere l'equilibrio con la massima prudenza.

2 Appoggi e arrampicata

2.1 Alla sbarra alta

Se riesce a mantenersi in equilibrio e ad eseguire movimenti impegnativi alla e sulla sbarra il bambino può fare esperienze limite, amplia la sua percezione spaziale e – con sufficiente tempo per esercitarsi – acquisisce fiducia nei propri mezzi. Gli esercizi seguenti sono riportati seguendo il principio «dal facile al difficile» che corrisponde alla possibile evoluzione dalla 1a alla 4a elementare. A gruppi di 4–6, i bambini montano le parallele e vi si esercitano. Attenzione all'intensità: cambio dei ruoli a rotazione (2–3 contemporaneamente per ogni attrezzo), ritmo anche nei cambi fra aiuto ed esercitazione. Gli esercizi contraddistinti con una **T** sono consigliati come controllo dell'apprendimento.

Senza terreno sotto i piedi, ma la sbarra ci dà sicurezza!

● Se si dispone di un impianto di sbarre all'aperto, lo si dovrebbe utilizzare il più possibile.

Giochi alla sbarra: Le prime forme animano e permettono il riscaldamento direttamente all'attrezzo.

Sbarra nella posizione più bassa:

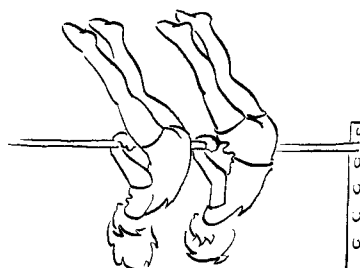
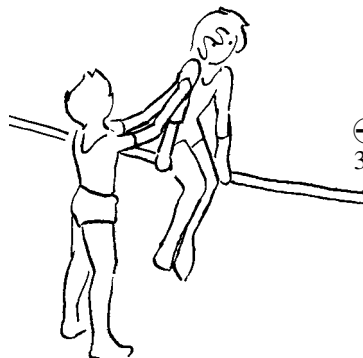
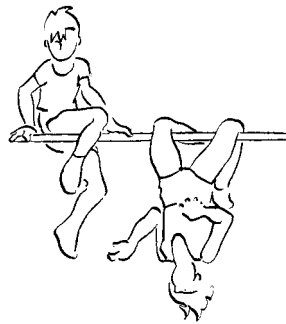
- Superare la sbarra eseguendo rotazioni originali sopra ad essa.
- Stare in equilibrio modificando la posizione del corpo. In quale posizione si ha meno bisogno di aiuto?
- **T** funamboli: attraversare la sbarra in equilibrio.

Sbarra all'altezza del ventre:

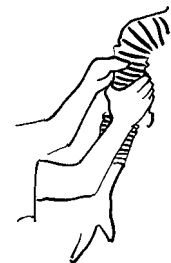
- Come le scimmie – arrampicarsi av. ind., girare attorno, sospendersi ...; sperimentare le varie sospensioni (gambe, piedi, braccia, mani).
- Salto all'appoggio, raggomitarsi, lenta rotazione in avanti, arrampicarsi al seggio, salto avanti alla stazione o raggomitarsi, lenta rotazione indietro, sospensione alle ginocchia con presa dorsale, continuare la rotazione indietro alla stazione raggruppata sul tappetino (presa palmare alle braccia, diminuire man mano l'aiuto!). Obiettivo: apprendere il comportamento corretto in caso di perdita dell'equilibrio.
- **T**: Salto in avanti all'appoggio o salita all'indietro al seggio: restare in equilibrio senza sostegno. In questa posizione spostarsi lateralmente sulla sbarra. Cambio semplice o continuato tra appoggio, seggio, appoggio tramite mezzo giro e cambio d'appoggio.

Sbarra all'altezza del petto:

- **T**: Salto all'appoggio, capovolta allo stand; capovolta indietro. Cercare i possibili aiuti: per l'entrata, per la rotazione, piano inclinato ... Obiettivo: eseguire gli esercizi senza aiuti esterni.
- **T**: Salto all'appoggio, mezza rotazione al seggio, sospensione alle ginocchia, appoggio rovesciato sulle mani, salto alla stazione raggruppata, capriola in avanti (il compagno assicura).
- Provare il passaggio appoggio – seggio.
- Dalla sospensione a un ginocchio sollevarsi all'appoggio. Come aiutare? Uguale, ma utilizzando meno forza, oscillando verso l'alto.
- **T**: Discesa e risalita all'appoggio a 1 ginocchio, superare la sbarra per ritrovarsi al seggio, salto avanti alla stazione.
- **T**: Forme di collegamento da soli o con il compagno fra seggio, sospensione e appoggio.



● Più alta è la sbarra, maggiore l'impegno, ma anche il pericolo in caso di caduta. Con gli aiuti adeguati (ad es. presa d'appoggio alle braccia come riportata nello schizzo sotto), i bambini imparano ad avere fiducia l'uno nell'altro. Un tappetone aiuta anche i più paurosi a provare ad altezze elevate.



➔ Altre forme di aiuto: v. fasc. 3/3, p. 13 e fasc. 3/4, p. 27

➔ Per altre forme di rotazioni e oscillazioni alla sbarra v. fasc. 3/3, p. 20 s. e p. 24

2.2 Carponi

Sostenere il peso del proprio corpo soprattutto con la muscolatura del tronco non è una cosa abituale. Il rafforzamento dell'apparato di sostegno dovrebbe avvenire giocando e con gioia. Si devono prevedere ad ogni modo frequenti pause, perché altrimenti dalla novità si passa ad uno sforzo eccessivo.

Che cosa riesci a fare «a quattro zampe»?

Palla con la testa: Due bambini si passano la palla stando a quattro zampe, con la testa è più semplice; più complicato con i piedi, perché si deve guardare indietro al di sotto del corpo.

- Colpendo la palla di testa centrare un bersaglio (ad es. clavetta) o la porta avversaria.
- Minigolf a 4 zampe: La superficie di gioco viene delimitata con tappetini. Per colpire la palla si usa la testa o un piede.

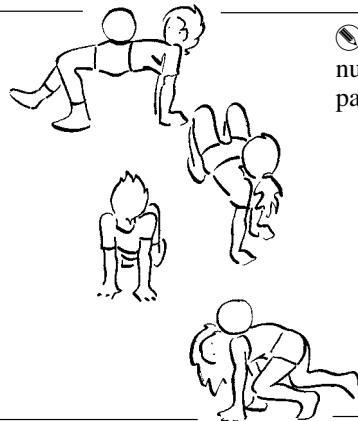
⇒ Far decidere ai bambini stessi le regole del gioco.



I birilli: In quadrupedia rovesciata i bambini (a gruppi) cercano di far rotolare la palla da uno all'altro senza usare allo scopo le mani, che servono per mantenere l'appoggio.

- Usare attrezzi come panchine, quadro svedese, panchine lunghe per farci rotolare sopra un pallone. Come si può fare per riportare in alto la palla senza l'aiuto delle mani?
- Chi riesce a trasportare un «uovo» (palla morbida) stando carponi, senza tenerlo fermo con le mani?
- In due scopriamo nuove possibilità.
- È possibile anche un servizio espresso o addirittura si possono superare degli ostacoli?

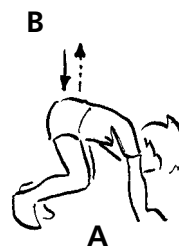
🕒 Nella lezione di attività manuali costruire una pista per le palle.



Schiena di gatto: A si trova carponi e viene toccato con una mano da B. Il punto di contatto deve divenire il punto più alto (o a seconda degli accordi più basso) della schiena.

- A solleva un braccio o una gamba. Su solo tre punti di appoggio la cosa si fa difficile e instabile. Riesce a rimanere in equilibrio?
- Su un tappetino: B cerca di far perdere l'equilibrio ad A spingendo o tirando, senza dargli dei colpi.

🕒 Italiano: quali parti del corpo possono citare i bambini? Misurare: quale è più lungo, il braccio o l'avambraccio. Misurare e disegnare uno schizzo del proprio corpo.



Seguire la traccia: In quadrupedia seguire una linea o una corda messa a terra. A chiude gli occhi e viene guidato da B che lo tiene alle anche. Quale coppia supera il percorso senza errori (toccare la corda o la linea)?

- A procede carponi, a occhi chiusi. Spingendolo leggermente alle anche, B cerca di impedire al compagno di compiere il percorso senza errori.
- A deve portare B sulla schiena per tutto il percorso. Qual è il sistema migliore?

🕒 Importante: non caricare mai la colonna vertebrale, in particolare nella zona lombare!



Appoggio facciale teso: Facendo dei piccoli passi mettersi in posizione accovacciata, senza sollevare le mani da terra.

- Da questa posizione saltare in alto o passare all'appoggio dorsale teso.



2.3 Appoggi sulle braccia e sulle spalle

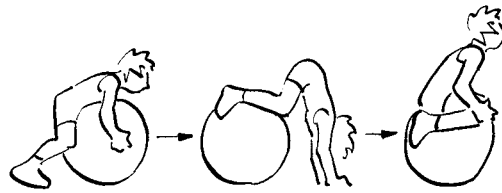
A testa in giù diventa più difficile mantenere l'equilibrio. Se si predispone un aiuto adeguato, sia nel cortile che in palestra si possono provare senza alcun pericolo situazioni nuove ed emozionanti.

Chi riesce a mantenere l'equilibrio stando in appoggio?

Resta in sella: Scivolare in avanti sopra una palla medica fino all'appoggio facciale, sollevare le anche e sedersi sulla palla come un fantino. Chi riesce a rimanere in sella?

- Esistono molti altri modi di stare a cavallo: con l'aiuto di un compagno, che all'inizio assicura anche. A coppie, cercare le varie possibilità esistenti.
- Cavalcando la palla dare la caccia a qualcuno, combattere come un cavaliere antico e giostrare.

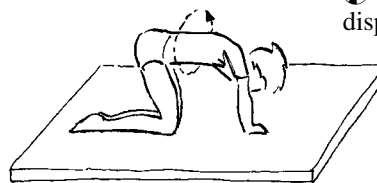
🎯 Tema: torneo cavalleresco in un castello medievale



Arrampicare sul compagno: A si mette carponi. B prova ad arrampicargli intorno, vale a dire si dispone dapprima di traverso sulla schiena, scende sotto la pancia e poi risale dall'altra parte. A non si limita a stare il più possibile fermo, ma dovrebbe aiutare spostando il peso all'indietro e con una mano.

- A coppie (in tre) intrecciare i propri corpi formando un essere fantastico, una figura nuova, un dinosauro. L'«animale» riesce ancora a muoversi?
- Piramide: A e B affiancati carponi. C cerca di mettersi anche lui carponi appoggiandosi su spalle/bacino di A e B. Sono possibili anche altre posizioni?

🎯 Nei possibili punti di caduta disporre dei tappetini.

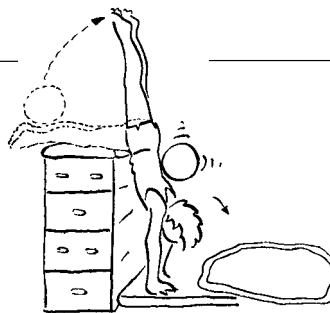


🎯 Aiuto per C. Inginocchiarsi, sedersi, appoggiarsi o stare in piedi solo sulle spalle e sui glutei!

La verticale: A, disposto di traverso su un cassone (4 elementi) fino alle anche, si appoggia a terra con le mani. B gli dispone una palla di gommapiuma sulle caviglie. Tendendo lentamente il corpo, ovvero distendendo la schiena, la palla rotola sopra la schiena.

- Far rotolare la palla in un bersaglio (copertone di bicicletta, cerchio).
- Staccare le anche dal cassone, ma mantenere l'equilibrio.

⚠️ Altezze diverse a seconda della statura. Evitare di incurvare la schiena!



🎯 Lentamente e con aiuto da parte del compagno (presa d'appoggio alle cosce).

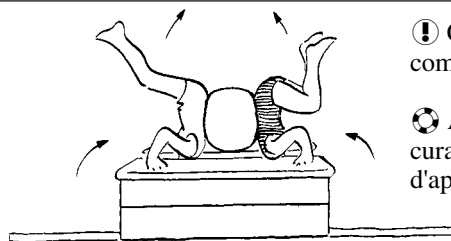
🎯 Appoggio rovesciato con assicurazione da parte del compagno.

Posizione rovesciata sulle scapole: Due cassoni (2 elementi) affiancati, con una palla medica nello spazio intermedio: A riesce a tenersi in equilibrio in posizione rovesciata raggruppata? B gli sostiene la schiena con la palla medica per evitare cadute.

- A e B insieme. La palla fa da appoggio per entrambi.
- Dalla posizione raggruppata distendersi lentamente.
- Senza palla medica, con un tappetino per sicurezza.

⚠️ Concordare esattamente come salire e scendere.

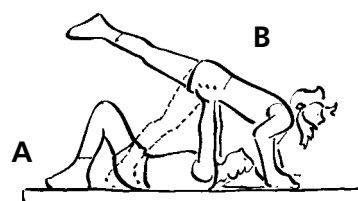
🎯 All'inizio ulteriore assicurazione sui lati (presa d'appoggio alle cosce).



Acrobazia in appoggio sulle mani: Su tappetini. Sulla schiena, con i piedi poggiati a terra, A sorregge le anche di B con la braccia distese. B, tendendo i glutei e la schiena, prova a sollevare i piedi sempre di più da terra, tenendosi in equilibrio.

- A coppie, ci sono altre forme acrobatiche per mantenere l'equilibrio?

🎯 A coppie, mostrare agli altri una combinazione in appoggio sulle braccia.



2.4 Superare ostacoli in appoggio

Quando cadiamo accidentalmente, di regola tentiamo di frenare la caduta cercando un appoggio o rotolando. È pertanto inconsueto fruttare l'energia della caduta per ripartire in una nuova direzione. Questa speciale abilità viene allenata ricorrendo a forme variate di appoggio-salto.

Stare brevemente in appoggio sulle sole mani.

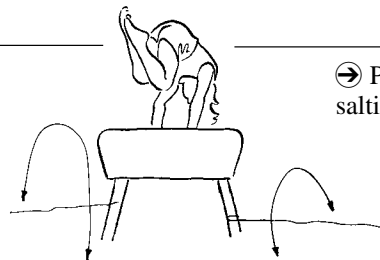
Con la palla: Ogni volta che atterriamo cerchiamo di ammortizzare l'impatto al suolo molleggiando sulle articolazioni delle gambe, per non danneggiare la colonna vertebrale.

- A fa rotolare una palla verso B, che cerca di fermarla senza usare le mani, ma sedendocisi sopra dolcemente.
- Si può saltare al di sopra di una palla che rotola in infiniti modi. Cercate delle forme in cui le mani poggiano sul terreno.
- Saltellando in posizione raccolta e senza usare le mani, chi riesce a portare con sé una palla o a lanciarla in un dato posto?
- Chi riesce a bloccare fra la coscia e il ventre una palla che rimbalza? Consiglio: abbassarsi con la palla.



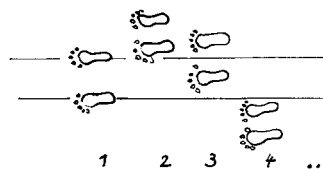
☞ Per ch  all'atterraggio un aereo non si rompe? (sospensioni nel carrello e materiali speciali).

Saltare «a cavallo»: Il Cowboy e la Cowgirl cercano in vari modi di saltare in sella o di superare in salto il «cavallo». È pi  facile appoggiandosi con le mani sulla «schiena» (cavallo, cassone) e saltando con le gambe al di sopra della «coda» (corda tesa ad un'estremit  dell'attrezzo). Variare l'altezza.



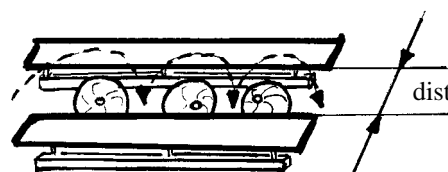
➔ Predisporre un percorso per i salti: v. fasc. 3/3, p. 13

Corda elastica con appoggi: Sul prolungamento di un cassone si tende una corda elastica, fissandola alle spalliere, alle parallele ecc. Stando in appoggio sul cassone, gli allievi eseguono una serie di salti (ad es. divaricati sulle cordicelle, a piedi uniti dentro di esse ecc.).



Saltelli lunghi: Saltare in avanti ed appoggiarsi sulle mani non   facile, se non si vuole cadere rovinosamente sul naso. Chi riesce a superare in salto piccoli fossati (spazi fra tappetini) e «cespi di lattuga» (palloni)?

- Due panchine, cassone (2-3 pezzi), uno accanto all'altro a distanza di circa 40 cm. «Tenendosi» ai due lati di questa fossa si superano in salto i palloni medicinali che vi si trovano dentro.
- Due cassoni in combinazione alto basso: diverse forme di salto in alto in posizione raggruppata, superarlo in salto con appoggi alti o bassi.
- Chi riesce a saltare su un un cassone in posizione raggruppata o a superarlo in salto con una rincorsa fatta saltellando (come una lepore)?
- Percorso appoggi-salti: recepire ed elaborare le idee dei bambini; usare corde, bastoni da ginnastica e cerchi.



distanza circa 40 cm

Ⓜ Combinazione salto-appoggio

2.5 Sostenersi a vicenda

Aiutarsi a vicenda non è (ancora) naturale per i bambini. Toccarsi per un periodo prolungato è piuttosto inconsueto. *Dove* si deve «prendere» e *come*? Giocando, i bambini imparano ad aiutarsi e a garantirsi un valido appoggio a vicenda.

Rigido come un tronco: I bambini camminano affiancati, ognuno con un nome di albero (quercia, pino, faggio). Quando viene gridato ad es. «pino», questi rimane immobile e poi inizia a cadere completamente teso. Gli altri (quercia e faggio) reagiscono immediatamente, sostenendo il pino che cade e rimettendolo lentamente in piedi.

- Un tronco che cade (quercia) viene frenato ed accompagnato lentamente a terra dagli altri due.
- Si fa oscillare un tronco d'albero tirando da un lato all'altro i suoi «rami» (braccia), ma esso rimane completamente teso.
- Tutti i tronchi abbattuti (castagni) vengono portati via. In quattro portare un compagno al di sopra di un percorso a ostacoli (palloni medicinali, palle mediche, cassoni, panchine lunghe). Qual è il modo più comodo per portarlo? Consiglio: vicino al tronco!



🕒 **Nozioni** : da che cosa potete riconoscere gli alberi? Dalla forma, dalla corteccia, dalle foglie? v. fasc. 6/3, p. 9 s.

⚠ **Evitare i carichi sbagliati**, ovvero mostrare la tecnica giusta per sollevare pesi e farla sempre applicare.

🕒 **Linguaggio del corpo**: v. fasc. 2/3, p. 13. che cosa significa: «sostenere qualcuno»?

Aiutare: A gambe flesse o divaricate dal cassone/montone o al di sopra degli stessi: due compagni assicurano il bambino che salta con una presa d'appoggio alle braccia.

- Consigli per chi salta e chi aiuta: salti raggruppati fra due cassoni o montoni sistemati di fianco, intorno ai quali corre una corda elastica. Aumentare gradatamente l'altezza della corda stessa.
- «Percorso di prova», soprattutto per chi aiuta: tenuto da due aiutanti saltare su un minitrampolino con appoggio sul cassone e divaricare le gambe. Atterraggio su una serie di tappetini disposti su panche lunghe affiancate. Rincorsa per il salto su un secondo mini trampolino, con presa da parte di due altri aiutanti, rimbalzo, salto raggrupato su un montone o un cassone con atterraggio su un tappetone.
- La piramide: su un unico montone in quanti si riesce a stare? Pianificare attentamente la sequenza per salire e scendere dall'attrezzo.



🕒 **Per altri tipi di prese**: v. fasc. 3/4, p. 27

➡ **Salto con la corda elastica**: v. fasc. 3/3, p. 12

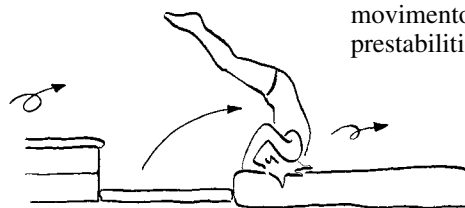
⚠ **Posizione di chi assiste**: mettersi lateralmente davanti all'ostacolo (non accanto!). Afferrare il compagno per tempo e accompagnarlo fino a terra.



➡ **Introduzione nei salti dal mini trampolino**: v. fasc. 3/4, p. 11 s.

Senza aiuto: Fra il cassone e il tappetone è disposto un tappetino. Rincorsa, salto in posizione raggrupata sul cassone, capriola lungo lo stesso fino a sedersi all'estremità, rincorsa per una capriola in salto sul tappetone.

- Rincorsa, salto sul cassone in posizione raggrupata, divaricare le gambe all'estremità del cassone, atterraggio morbido seguito da capriola in salto al di sopra di un ostacolo sul tappeto in gommapiuma.
- Riprendere parti del percorso di appoggi/salti (v. fasc. 3/3, p. 12).



🕒 **Riuscire a mostrare senza intoppi** questa o una forma simile di movimento, sulla base di criteri prestabiliti.

2.6 Nel parco attrezzi (giungla)

I bambini imparano a conoscere i propri limiti e a controllare le proprie paure, acquisendo maggiore fiducia in sé stessi. Allo scopo è importante organizzare gli esercizi in forma semplice e limitare al massimo il rischio, ma senza rinunciare ad un'attività impegnativa.

Acquista sicurezza e fiducia in te stesso arrampicandoti!

Arrampicata libera: I bambini si arrampicano liberamente da un attrezzo all'altro, senza toccare terra. Dopo una prima fase esplorativa, in cui salgono almeno una volta su ogni attrezzo, cercano di eseguire diversi compiti motori. Provano in particolare ad arrampicare nei modi seguenti:

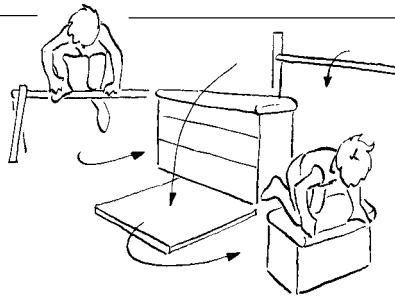
- Sulle ginocchia, sui glutei, distesi sul ventre (come serpenti).
- Prima al rallentatore, poi il più velocemente possibile, ma sempre con movimenti controllati ...
- In piedi sugli attrezzi, assicurandosi con una mano sola o senza tenersi (cipiglio fiero).
- Con un oggetto in mano o sotto braccio (palla, clavetta ...).



➔ Per ogni esercizio predisporre più attrezzi possibile. Far svolgere compiti motori aperti nell'ambito di piccoli gruppi. Se possibile mettere il parco d'arrampicata a disposizione di altre classi.

Scegliere una strada: A cerca un percorso il più difficile possibile per muoversi attraverso il parco di arrampicata. B lo segue.

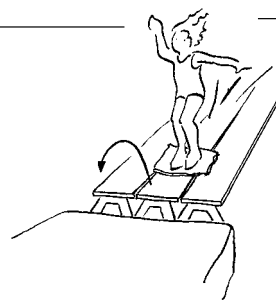
- B arrampica sulla via che A gli descrive. Esempio: al di sopra della panca, sul cassone, sopra lo staggio più alto delle parallele asimmetriche, sotto la sbarra, fino alla spalliera e poi di nuovo qui.
- Inventare handicap per rendere il gioco più difficile, ad es. si può usare una sola mano.
- Chi ruota intorno agli attrezzi in arrampicata?



⚠ Fare attenzione agli altri e concordare i cambi.

Monti e valli: Inserire delle pause durante il percorso, fare una sosta sulla cima per godersi il panorama, scivolare su un nevaio (rampa fatta con panchine lunghe), saltare nella neve alta (tappetone in gommapiuma) ecc.

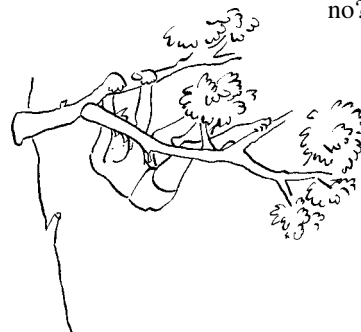
- La classe (incluso il docente) riesce a ritrovarsi insieme su una cima? Raccontare delle storie, ad esempio su quello che vediamo quando guardiamo in basso: animali, campi, strade, città, fiumi ...



🌐 Storia patria: a cosa facciamo attenzione quando facciamo un'escursione o siamo in montagna? Preparare un'escursione: il sorgere del sole sulle Alpi (ev. coinvolgere i genitori).

Come sugli alberi: Diverse parallele e sbarre affiancate, eventualmente combinate con plinti e altri attrezzi. Muoversi fra «i rami» come scoiattoli o scimmie.

- Il docente illustra il comportamento di diversi animali, i ragazzi si muovono di conseguenza: gli scoiattoli si avvicinano incuriositi ...
- In piccoli gruppi recitare una storia con animali che si svolge soprattutto sugli alberi.
- Raccogliere provviste per l'inverno: a terra si trovano palle da tennis, nastri ... Raccoglierli senza scendere dall'albero e metterle nelle «riserve di cibo» per l'inverno nascoste fra i rami (predisporre sacchetti o simili appesi agli attrezzi).



🌐 Animali: quali animali vivono sugli alberi? Come si comportano?

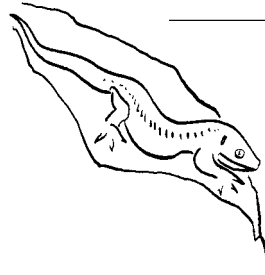
🌐 Predisporre tappetini a sufficienza. Imparare a valutare il rischio.

2.7 Arrampicare come sulla roccia

I bambini imparano l'elemento essenziale dell'arrampicata: come spostare in modo ottimale il baricentro del proprio corpo. Imparano anche che la posizione meno faticosa è con il baricentro al di sopra della superficie su cui si trovano.

La lucertola: I bambini salgono sulla spalliera, addestandovi come una lucertola alla roccia.

- Più difficile: I bambini segnano con un nastro quali staggi si possono usare per la salita.
- Esperienza degli opposti: che cosa succede se si allontana il ventre dalla spalliera?
- I bambini attraversano in trasversale la spalliera. Iniziano completamente distesi, e a ogni nuovo elemento afferrano con le mani uno o due staggi più in basso, mantenendo i piedi sempre alla stessa altezza.



🌀 Spalliera o parco d'arrampicata: i movimenti dovrebbero essere lenti e controllati.

➔ Spostare il peso: v. fasc. 3/3, p. 8

Il filo di lana: Un gruppo di 4 sceglie un colore e predisporre con un filo di lana una «via» sulla «parete». I bambini arrampicano sulla via, con l'ombelico sempre all'altezza del filo, rimanendo sempre a circa 10 cm dalla parete.

- Arrampicare incrociando le braccia e/o le gambe.
- Tenere gli staggi solo con la punta delle dita, o solo con due dita, o solo con presa da sotto.
- Usando del nastro adesivo o simili disegnare sulla spalliera la scala tonale; riprodurre i suoni corrispondenti.

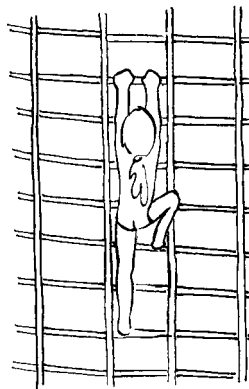


⚠ Quando si cambia direzione arrotolare una volta il filo intorno allo staggio dove ci si trova!

➔ Utilizzare spalliere, palco d'arrampicata, scala curva, parete d'arrampicata, muri in pietra.

Test di arrampicata: Ad un segnale gli allievi rimangono fermi nella posizione in cui si trovano, controllano se sono troppo vicini alla spalliera con il ventre o se il peso grava sul piede di appoggio.

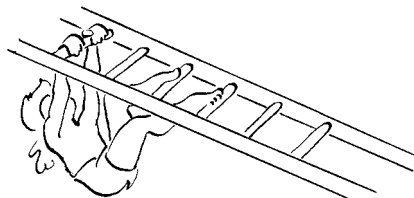
- Cercare di stare su una gamba sola, caricando su di essa tutto il peso del corpo. Ora le braccia servono soltanto per mantenere l'equilibrio.
- Tenersi solo con uno o due dita, per sentire se il peso grava soprattutto sull'unica gamba d'appoggio.



🇮🇹 Italiano: quale attrezzatura è necessaria per arrampicare? E per il tuo sport preferito?

In sospensione: La «parete» (scala, palco d'arrampicata ...) viene spostata continuamente (da verticale a sospesa sul suolo). I bambini cercano di arrampicare risparmiando il più possibile le forze.

- Anche arrampicando in sospensione va meglio se si spinge il ventre verso gli appoggi?
- Si usa più forza quando le braccia sono distese o flesse? I bambini possono controllarlo al meglio rimanendo per un po' appesi con una mano sola.
- Arrampicare al di sotto di altri attrezzi (sbarra, asse di equilibrio, panche fissate fra spalliera e parallele, pertiche ecc.).
- Arrampicare tutto intorno ad un attrezzo (sbarre, cavallo, asse di equilibrio).



⌚ Eseguire un percorso di arrampicata in un tempo limite, senza toccare terra con i piedi.

Impariamo ad arrampicare correttamente.

3 Ruotare

3.1 Alla scoperta delle rotazioni

Percepire in modo cosciente le rotazioni ed orientarsi

Le rotazioni si possono eseguire in diversi modi e su diversi assi, ad es. con le capriole, alla sbarra oscillando in alto, in basso, ruotando intorno o con la capovolta. Quando le rotazioni sono veloci, chi non è abituato per un po' perde l'orientamento; le percezioni sensoriali sono troppo poco coordinate per poter inviare ai muscoli impulsi nervosi adeguati e coordinati. Le conseguenze sono movimenti incerti e nel peggiore dei casi cadute. Per lo sviluppo psicomotorio del bambino è importante che si facciano varie esperienze in questo ambito il prima possibile, imparando a gestire anche sequenze di movimenti complesse.

Imparare anticipando

Imparando movimenti complicati si esercita anche il pensiero. Perché un movimento difficile riesca, esso deve essere innanzitutto riconosciuto nei suoi elementi essenziali e poi pianificato a livello di pensiero. Quanto più è chiara la rappresentazione mentale del movimento da eseguire, tanto meglio lo si può coordinare ed eseguire. Dando dei compiti, mostrando, descrivendo, aiutando nell'esecuzione, con consigli, osservandosi a vicenda, descrivendo ciascuno lo svolgimento del movimento, i bambini vengono stimolati a questa prestazione cognitiva.

Imparare riflettendo

Controllare regolarmente e elaborare le impressioni sensoriali dopo i movimenti consente di avere percezioni sensoriali diverse. La riflessione sulle sensazioni vissute - anche sugli stimoli sensoriali - deve divenire un'abitudine non solo per l'apprendimento dei movimenti, ma anche nell'apprendimento in generale.

Imparare come comportarsi

Procedendo come indicato nelle pagine seguenti si può inculcare un comportamento prudente, che contribuisce ad evitare infortuni e quindi di curare la propria salute grazie al movimento, sia nella lezione di educazione fisica che nella vita quotidiana:

- Sentire i segnali del corpo e le sensazioni di movimento.
- Guidare e rafforzare l'attenzione nell'apprendimento e nell'esercizio di movimenti tramite i sensi (cinestetico, vestibolare, tattile, acustico, ottico).
- Con molte ripetizioni confrontare le impressioni e le esperienze fatte.
- Per mezzo della percezione cosciente, gli stimoli sensoriali si trasformano in un comportamento motorio sempre più sicuro e controllato.

Sull'esempio della *capriola in avanti a terra* (v. fasc. 3/3, p. 18) mostriamo come il modo di apprendere appena descritto possa essere applicato concretamente nella pratica. Lo stesso schema può essere applicato con tutti gli altri movimenti, se necessario prevedendo in aggiunta degli aiuti.

➔ Esperienze di orientamento:
v. fasc. 3/3, p. 4 ss.

3.2 La testa guida il movimento

Azioni decisive nel movimento orientato nello spazio

L'orientamento mirato del corpo e nello spazio, soprattutto nei movimenti rotatori, spesso dipende direttamente dal movimento della testa. La causa di rotazioni non riuscite, piroette disastrose, fasi di volo instabili e atterraggi incontrollati, spesso va ricercata in una posizione o in un movimento della testa non adatti.

La posizione della testa è importante

La posizione della testa determina la lunghezza dei muscoli della nuca e della parte anteriore del collo e ne influenza la tensione. Questo cosiddetto riflesso, insieme all'orientamento visuale nello spazio, è decisivo per predisporre alla contrazione degli altri gruppi muscolari che partecipano al movimento (flessori ed estensori delle articolazioni). La posizione della testa quindi è la principale responsabile per la riuscita del movimento nelle rotazioni.



Suggerimenti per l'applicazione nella lezione

- In una determinata fase del movimento guardare un punto – definito in precedenza - nel locale o sul proprio corpo. Es.: dopo la capriola in avanti salto disteso con lo sguardo rivolto alla parete.
- Bastano semplici direttive per ottenere rapidi successi, ad es.: ad un segnale fissare un punto determinato.
- Piegare il capo in avanti consente di arrotondare il corpo e pertanto una capriola arrotondata in avanti o all'indietro. Esempio: sguardo sulle ginocchia quando si esegue la capriola in avanti.
- Sollevando la testa (senza arrivare alla nuca!) avviare una tensione completa del corpo, in particolare della colonna vertebrale e con essa frenare la rotazione in avanti o all'indietro. Esempio: posizione eretta dopo il giro d'appoggio.
- Una posizione sbagliata della testa può rendere più difficile o addirittura impossibile l'esecuzione del movimento. Esempio: durante la rotazione nel giro d'appoggio si porta la testa all'indietro. Ciò rende più difficile la flessione sulle anche.

Al motto «la testa guida il movimento» risulta chiaro che le attività motorie anche nella scuola elementare dovrebbero essere pianificate a livello di pensiero, eseguite con cognizione di causa, percepite tramite i sensi, riflettute in modo cosciente e «memorizzate» nella loro forma corretta.

➔ Percepire, elaborare, eseguire: v. fasc. 1/1, p. 51

3.3 Ruotare in avanti al suolo

Partendo dalle capriole in avanti i bambini apprendono ad eseguire un movimento in maniera controllata. Essi riconoscono in che modo questa sequenza motoria possa essere influenzata e giudicata. Solo guidare in maniera cosciente il movimento consente di dargli poi forma.

Cosa succede? A coppie, ognuno mostra all'altro una capriola in avanti. Scambiarsi le esperienze fatte con questo movimento rotatorio e confrontarle.

- Con tutta la classe raccogliere gli aspetti principali e annotarli alla lavagna o su foglietti.
- Evidenziare le esperienze positive e continuare ad esercitarsi in questo ambito.



🕒 Indicato su un prato.

➡ Raggruppare insieme i bambini che hanno paura o difficoltà e dar loro degli ausili (distesi su una palla medica, in ginocchio su una panchina ...)

Capriola in avanti – l'importante: Il docente o un allievo mostrano la capriola in avanti. Provare questa «immagine ideale» e in seguito farne descrivere in gruppo le caratteristiche essenziali.

Caratteristiche del movimento nella capriola:

- Appoggiare le mani parallele e guardarle.
- Poggiare su nuca/spalle – non sulla testa. Ausili: tenere stretto un nastro fra il mento e la gola. Guardare le ginocchia tese.
- Rotolando mantenere la posizione raccolta. Ausili: tener fermo fra ventre e cosce una palla morbida (ev. nastro), se si vuole anche fra le ginocchia.
- Afferrare le ginocchia farsi piccoli; ausili: stringere un nastro nell'incavo di ciascun ginocchio.
- Rialzandosi senza l'aiuto delle mani guardare la parete o il tappetino successivo.

Indicazioni sull'insegnamento/apprendimento:

A coppie, si provano singolarmente i compiti seguenti, ponendo l'attenzione durante la capriola su un singolo aspetto. I risultati dell'azione vengono esaminati man mano tramite un controllo interno o esterno (compagno), ad es. sotto forma di brevi messaggi come «sì» (=riuscito) o «no» (=non riuscito).

Aiuto all'apprendimento per le singole fasi:

- Appoggio e avvio della capriola: rotolare su una superficie inclinata. Dalla posizione in ginocchio rotolare in avanti lungo una panchina. Dalla posizione sul ventre rotolare al di sopra di una palla medica o di una sbarra.
- Concludere il rotolamento: al termine della capriola afferrare le mani di un compagno in piedi davanti al tappetino.
- Posizione delle gambe: capriola attraverso un cerchio tenuto da un compagno (a circa 20 cm dal suolo); appoggio vicino al cerchio.
- Controllo: eseguire una capriola in due, con movimenti sincronizzati.



➡ Esperienze di orientamento: v. fasc. 3/3, p. 19

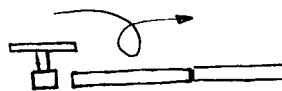
🕒 I bambini annotano i punti principali - ad es. sul quaderno di italiano (ev. disegnano).



➡ Domande su processo di insegnamento/apprendimento:

- Cosa riconosco io stesso?
- Cosa osserva il compagno?
- Quali esperienze faccio?
- Quali presupposti mi mancano per poter eseguire al meglio il compito?

➡ Costruire superfici inclinate: Una tavola o un tappetino vengono sistemati per metà sotto un altro.



🕒 Mostrare una capriola in avanti con le caratteristiche citate in precedenza.

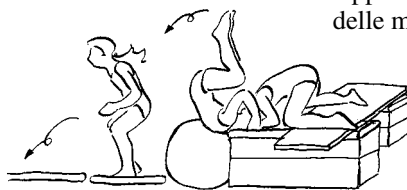
3.4 Rotolare in discesa

Per i bambini è più facile rotolare, sia in avanti che indietro, se sono aiutati da determinati ausili, in particolare dalla base su cui eseguono il movimento. Fare attenzione che l'angolo delle anche sia acuto e la schiena venga tenuta arrotondata. Queste forme sono indicate come stazioni per i più esperti.

Rotolare giù per il pendio come un pallone.

Capriola sulla palla: Due cassoni (2 elementi) formano un vicolo. Ad un'estremità due bambini tengono saldamente una palla medica. Sui cassoni viene sistemato un tappetino, da un lato a filo. I bambini si inginocchiano su di esso e rotolano poi sulla palla medica.

- Cercate di trasportare una palla morbida fra pancia e cosce senza farla cadere.
- All'estremità dell'impianto si dispone un compagno che indica un numero con le dita. Chi riesce a vederle e dirlo prima di rimettersi in piedi?
- Come alternativa costruire una superficie inclinata (v. fasc. 3/3, p. 20).



⚠ La testa non deve finire sotto il tappetino; segnare la posizione delle mani sul cassone.

🎯 Per i primi tentativi sicurezza aggiuntiva con presa di due compagni alle braccia.

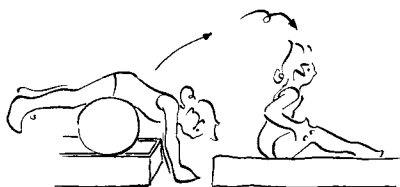
Rotolare sul morbido: Un tappetino piegato a metà ed un altro appoggiato su di esso a filo ammortizzano la capriola. Posizione di partenza: in appoggio sulle mani con le ginocchia piegate, disposte in alto su una palla medica, su un cassone (1 elemento) o su un compagno. Rotolare lentamente cadendo sulla superficie inclinata.



⚠ La parte bassa delle gambe dovrebbe essere completamente sollevata, soprattutto se ci si inginocchia su un compagno.

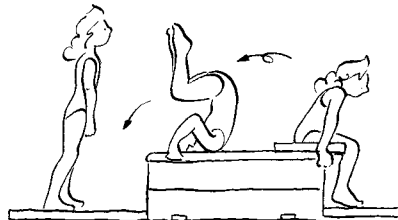
Scivolare sopra: Su un elemento di cassone è disposta una palla medica, su cui si dispone sul ventre un bambino, con le braccia a terra per sostenersi. Contrarre i glutei e distendere il corpo. Eseguire una capriola rotolando su un tappetone o su due tappetini. All'inizio aiutare con una presa alle cosce.

- Chi riesce a fare prima un appoggio rovesciato?
- Distendersi su un plinto, un cassone o alla sbarra e fare la capriola come sopra.



Capriola all'indietro: Due cassoni formano un vicolo largo 20 cm scarsi, sopra al quale si dispone trasversalmente un tappetino. Seduti sul tappetino. Rotolare lentamente all'indietro, le spalle e le mani si appoggiano ai cassoni, mentre testa e nuca sono nel passaggio fra i cassoni. Atterraggio morbido su un tappetino dietro al vicolo. Aiutare con presa alle cosce.

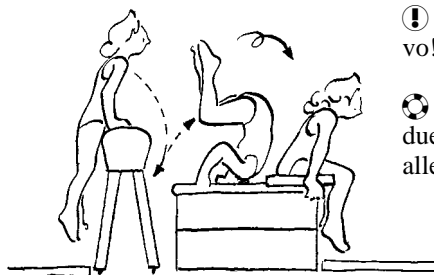
- Chi riesce ad atterrare esattamente in un cerchio o entro un nastro?



➔ Ausili per l'orientamento: orientarsi con lo sguardo indietro in basso.

🎯 Nuca libera: v. fasc. 2/3, p. 4

E di nuovo in alto: Combinazione di movimento di un vicolo di plinto e tappetino: dal montone rotolare in basso sui cassoni, e quindi di nuovo in piedi. Dall'appoggio alla posizione sul ventre all'appoggio sui cassoni, rotolare tesi (alti) in avanti, con la testa nel passaggio, fino a sedersi su un tappetino messo in trasversale. Alla fine capriola all'indietro, in posizione sulla schiena sguardo verso i piedi, spingere le gambe sul montone spingendo le braccia.



⚠ Esercizio impegnativo!

🎯 Primi tentativi: con due aiutanti che tengono alle cosce.

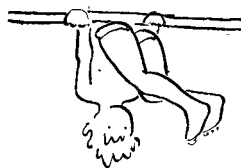
3.5 Schema motorio di base delle rotazioni

Quanto forte deve essere l'impulso alla rotazione? In che modo si può guidare, stabilizzare, frenare una rotazione? Cambiando di frequente posizioni di partenza e direzioni di rotazione e ripetendo lo stesso movimento si consente di memorizzare lo schema motorio. Le attività proposte di seguito possono essere esercitate al meglio sotto forma di gara.

Riesci ancora ad orientarti dopo rotazioni in diversi sensi?

Il festival delle rotazioni: A diversi attrezzi; afferrare l'attrezzo all'altezza delle spalle. Usando l'impulso rotatorio proveniente dalla spinta di una gamba ruotare lentamente più volte in avanti e indietro.

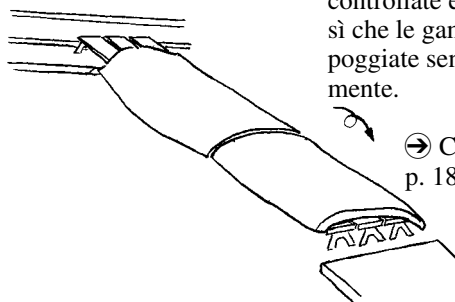
- Fra due pertiche disposte inclinate.
- Fra due corde.
- Alle parallele, alla stazione rovesciata.
- Agli anelli quando sono fermi.
- Sbarra: far passare le gambe fra le braccia.



🕒 L'aiuto del compagno con presa di sostegno è sempre indicato quando le prese agli attrezzi non sono sicure. Inoltre assicurare sempre con dei tappetini!

Rotolare in alto, in basso, intorno: Rotolare da diverse posizioni e posture: in ginocchio, carponi seduti posizione raggruppata ...

- Su una superficie inclinata (panchine fissate alla spalliera e coperte con tappetini).
- Dalla piattaforma di panche (2 panche disposte affiancate e coperte con i tappetini).
- Cassoni nel senso della lunghezza (2 / 3 elementi): posizione raggruppata al margine del cassone, capriola in avanti e sedersi sull'altra estremità (parte inferiore della gamba sporge dal cassone) e altra capriola su un tappetino disposto a terra.

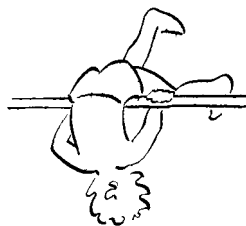


⚠️ Prestare attenzione e rotazioni controllate e ben eseguite per far sì che le gambe possano essere poggiate senza rumore e lentamente.

➡️ Capriole: v. fasc. 3/3, p. 18 s.

A una sbarra: alla sbarra o alle parallele sono possibili diverse forme di rotazione. Esempi:

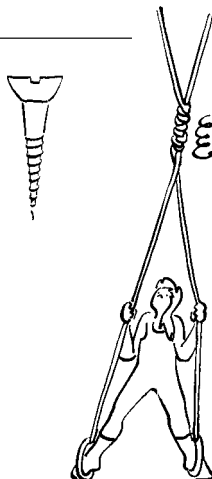
- Dall'appoggio ruotare in avanti alla stazione.
- Dondolare in alto e in basso appesi per le ginocchia.
- Rotazione completa intorno alla sbarra stando sospesi alle ginocchia.
- Dal seggio abbassarsi lentamente all'indietro alla stazione.
- Giro delle anche, ovvero giro d'appoggio indietro.



🕒 Rotazioni con l'aiuto del compagno, anche lentamente.

Avvitamenti: Diverse forme di rotazione sulla verticale in sospensione o a terra.

- Arrotolare più volte gli anelli; in sospensione, con le ginocchia leggermente flesse, ruotare, frenare.
- Sospesi agli anelli all'altezza del salto. Il compagno avvia la rotazione. Chi ci riesce anche da solo?
- Avvitarsi sospesi a un solo anello.
- Sedersi in uno pneumatico fissato agli anelli.
- Seggio/Stazione negli anelli o al trapezio: arrotolare insieme le corde degli anelli (aiuto del compagno) e poi srotolarle.
- Rotazione saltando da attrezzi su un tappeto in gomma.
- Senza attrezzi: piroetta su una sola gamba. Quante rotazioni si fanno? Accelerare raccogliendo le braccia.



➡️ Biomeccanica, forze: v. fasc. 1/1, p. 45

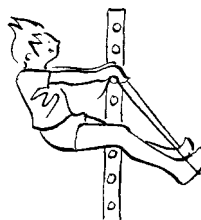
➡️ Acquisire, fare esperienze di movimento: v. fasc. 1/3, p. 10

3.6 Attorno a un asse di rotazione

Ruotare su se stessi dà spesso una strana sensazione. Affascina pensare che per un momento non si sa dove ci si trova. Ma... in che modo il corpo gira al meglio? I bambini scoprono questa legge fisica «attorno ad un asse di rotazione centrale» (forza centrifuga).

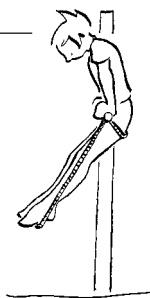
Oscillare: Si fissano le estremità di una corda alle parallele facendo in modo che la corda sia lunga come le gambe del bambino.

- Oscillare in piedi su una corda da un lato all'altro come su un'altalena.
- Come fare per giungere all'appoggio alla fine di un giro indietro?
- Oscillare a coppie sincronizzati alle parallele.
- Con un solo piede nella corda: chi riesce a girare davanti in alto e a compiere una sorta di giro d'appoggio?



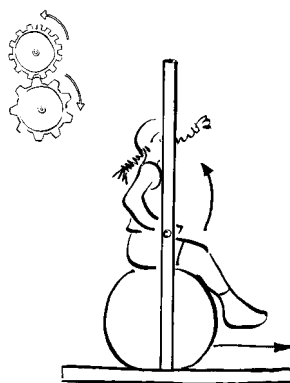
Ruotare con l'aiuto della corda: Alla sbarra all'altezza delle anche si fissa una corda con due asole. Ci si siede in quella più alta, infilando i piedi nell'altra. In tal modo il corpo viene fissato dal proprio stesso peso con l'asse di rotazione alla sbarra.

- Il corpo ruota lentamente all'indietro attorno alla sbarra; giro d'appoggio indietro con le gambe tese.
- Nella rotazione in avanti non si possono piegare le gambe, altrimenti i piedi escono dall'asola di corda.



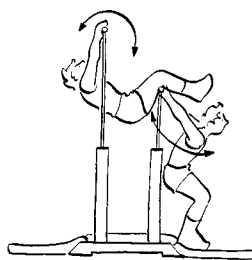
Come ruote dentate: Due ruote dentate in movimento. Come gira quella di sopra, se l'altra ruota verso destra? Seduti su una palla medica, tenendo la sbarra all'altezza delle anche: se si è a stretto contatto con la palla, il corpo teso in posizione arrotondata, basta far rotolare la palla medica. Il bambino viene sollevato all'indietro intorno alla sbarra.

- Seduti sulle spalle di un compagno disposto carponi, che si sposta in avanti. In tal modo chi sta seduto ruota leggermente all'indietro. Aiuto dietro la sbarra. Da ogni lato un aiutante tiene l'incavo delle ginocchia e le porta al di sopra della sbarra.



Parallele scolastiche: A coppie scrivere una specie di «copione» (sequenza di movimenti), ad es. giro d'appoggio sulla sbarra bassa con slancio della gamba su quella alta, semi rotazione in appoggio in sospensione sulle ginocchia con presa alla sbarra alta, giro d'appoggio con slancio di una gamba alla sbarra bassa, appoggio, scendere in avanti in sospensione sulle ginocchia, cambiare presa e ruotare all'indietro in sospensione sulle ginocchia, salto in basso posizione raggruppata e capriola in avanti.

- Corde e palle mediche come ausili per la rotazione.
- Una combinazione cassoni/parallele consente di combinare fra loro capriole e rotazioni.



Da un lato, dall'altro, poi tutto intorno!

🌀 Calzare scarpe da ginnastica, aiuto alle spalle, guidare le gambe all'altezza delle ginocchia.

🌀 Impariamo a fare nodi o addirittura giochi di prestigio con corde o spaghi.

🌀 Gamba d'appoggio sempre distesa, aiuto davanti alla sbarra: spingere alle anche e alle spalle.

⚠️ Applicare alla sbarra gomma-piuma o simili; scegliere diverse lunghezze della corda. Se si dispone di cinture di sicurezza fissarle alle parallele.

⚠️ Iniziare con la palla medica direttamente sotto (mai dietro) la sbarra. Consiglio: forma arrotondata quando le ginocchia e il naso sono ravvicinati fra loro al massimo.

⚠️ Esercizio impegnativo!

🌀 Sotto le parallele disporre sempre dei tappetini!

🌀 Studiare l'andamento della rotazione e a seconda della difficoltà mostrarla (con aiuto da parte del compagno).

3.7 La ruota

La ruota ha un suo fascino particolare. L'oscillazione laterale a raggiungere un appoggio labile però risulta difficile per parecchi bambini e richiede capacità coordinative e condizionali. Riguardo agli ausili vale il principio: dalle superfici d'appoggio alte alle basse.

Eeguire la ruota: Annotare le principali caratteristiche del movimento: appoggio del piede e della mano a sinistra, quindi della mano e del piede a destra. Consiglio (ruota a sinistra): se nell'atterraggio il piede destro viene appoggiato vicino alla mano destra, alla fine è più facile alzarsi.

- I bambini provano ad eseguire la ruota al di sopra di panchine, di 2-3 elementi di cassone, poi con appoggio a terra al di sopra di corde stese a terra (attraversare una «stradina»), al di sopra di spazi fra tappetini e infine con slancio delle gambe al di sopra di palloni medicinali o palle mediche.

Salto con rotazione: Lo scopo è di provare una potente oscillazione della gamba per sgravare leggermente l'apparato di sostegno. Con uno slancio di gamba A gira intorno a B (salto a destra, atterraggio a sinistra). B aiuta tenendo il compagno per le mani.

- Chi riesce sui due lati? Una volta a sinistra e poi il contrario a destra per tornare indietro?
- Usare al posto della presa di mani un bastone.

Una traccia diritta: I bambini si esercitano e tracciano una linea retta con una corda, uno spago, o tracciano con la magnesia/gesso una linea (=traccia della ruota). Le mani all'inizio toccano al di là della linea, i piedi rimangono su di essa. Riesce una ruota intera sulla linea? Il migliore ausilio è eseguire la ruota partendo da un ostacolo e scendendo, ad es. una panchina, un cassone, una «montagna di tappeti» (2-3 tappetini). L'aiutante sta alle spalle di chi fa l'esercizio passa con l'avambraccio sinistro (ruota a destra!) sotto l'anca piegata e con la mano destra alle anche (nella fase di appoggio sulle mani).

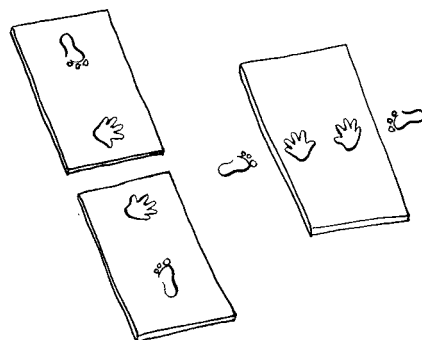
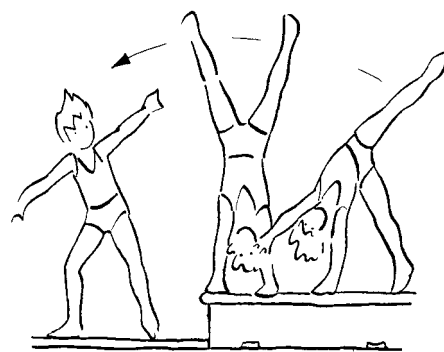
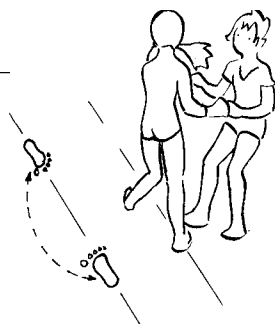
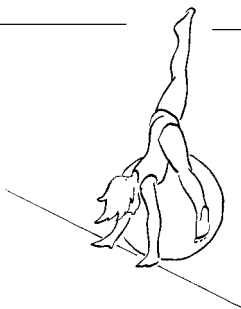
Saltelli e ruota: Eseguire saltelli intorno agli attrezzi e dare un ritmo: quattro saltelli con il salto finale. Sostenere il cambio di direzione battendo le mani.

- Diverse fosse fra i tappetini: diverse ruote dal galoppo laterale o dai saltelli.
- Trasversale sui tappetini. Si può toccare il tappetino solo con le mani, distendere il corpo il più possibile.
- Sostenersi a vicenda ritmicamente, in forma di canone; alcuni danno il tempo, altri eseguono la ruota.

Serie di movimenti:

- 1 Galoppo laterale serie di saltelli
- 2 Tocco-appoggio
- 3 Primo piede
- 4 Secondo piede

Ruotare come ... una ruota!



➔ Il docente o un allievo mostrano la ruota. Braccia e gambe costituiscono un raggio ognuna (figurazione del movimento).

➔ Salti in appoggio:
v. fasc. 3/3, S.12

🌀 Stessa direzione di movimento: distanza sufficiente.

⚠ Restare sulla linea.

⚠ Sul piede destro, tenersi con la mano destra, presa con la sinistra, ruotare e atterrare a sinistra.

⚠ Chi aiuta con presa da dietro deve ruotare e incrociare le braccia. Nella ruota verso destra: mano destra sulla sinistra, nella ruota a sinistra, sinistra sulla destra.

⚠ Intervalli regolari fra l'appoggio dei quattro «raggi»: piede-mano-mano-piede.

⚠ Eseguire la ruota con appoggio corretto delle mani e dei piedi su una linea.

4 Sospendersi, oscillare, dondolare

4.1 Oscillare giocando

È magnifico oscillare verso il basso, sollevarsi e per un momento sentirsi senza peso. Allo scopo sono però necessarie chiare direttive e misure organizzatorie:

- Suddividere i gruppi in base alla statura.
- Sistemare gli anelli ad altezza sufficiente e bloccarli.
- A fine traiettoria sistemare tappetini a sufficienza.
- Limitare il numero delle oscillazioni in un senso e nell'altro per esercizio.
- Iniziare insieme, eseguire ritmicamente le oscillazioni e l'uscita.
- Fare sempre attenzione a una buona tensione del corpo.

Attenti ai cocodrilli! Saliamo su una «roccia» (2-4 elementi di cassone).

- Chi riesce – anche con l'aiuto degli altri – a saltare su un tappetone che si trova sull'«altra riva»?
- Si devono trasportare sull'altra riva dei «bagagli» (ad es. palloni morbidi, nastri ...). Qual è il sistema migliore per farlo?
- I bambini si tengono agli anelli, oscillano sopra l'«acqua» fino all'altra riva e poi tornano nuovamente in salvo sulla «roccia».



🚫 Il libro della giungla: da noi, Mogli, dove potrebbe trovare le liane?

🚫 Su «sentieri sicuri» (ad es. tappetini) o su sassi (ad es. cerchi), i bambini tornano poi indietro.

«Pescare» la palla dall'acqua: Il nostro pallone è caduto in «acqua». Dalla «riva» (panchina lunga, cassone ...) oscillare sull'acqua appesi a una «liana» (anelli, corda d'arrampicata), prendere il pallone con i piedi e riportarlo a riva. In che modo i compagni possono aiutare chi recupera il pallone?

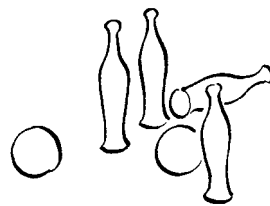
- Più facile è calciare il pallone con i piedi verso la «riva» opposta.



⚠️ Oscillando in avanti i piedi sono avanzati, e non ad es. le anche. Evitare la schiena incurvata!

Giochi di palla con i piedi: In piedi sul cassone, con un pallone fra le caviglie. Oscillare in avanti e con i piedi passare la palla ad un compagno sull'altra riva. Con tali forme si accelera anche il movimento della parte bassa delle gambe (v. tecnica per le oscillazioni).

- Anziché passare la palla al compagno, lanciarla contro delle clavette disposte in fila. Quale gruppo riesce ad abatterle tutte per primo?
- Calcio piazzato: Disporre la palla in modo tale che oscillando in avanti (senza cassone) si possa colpire con un forte calcio verso un bersaglio, protetto da un portiere (ad es. tappetino, cassone).

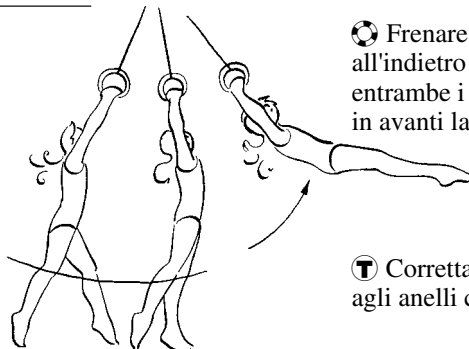


⚠️ Sistemare l'altezza degli anelli, misurandola con le braccia tese.

🚫 Attenzione oscillando all'indietro!

Oscillazioni acrobatiche: Dapprima concordiamo come iniziare e come terminare le oscillazioni: presa agli anelli ad altezza adeguata, iniziare ad oscillare dopo una rincorsa fatta insieme, oscillazioni ritmiche con passo doppio (ta-tamm), incurvare il corpo ad arco, colpo delle gambe in avanti prima della fine della traiettoria.

- Due bambini insieme su ogni coppia di anelli.
- Con la musica (50-54 battute al minuto): riprendere la metrica della musica.
- Quanti allievi, a coppie, riescono ad oscillare sincronizzati fianco a fianco, con l'aiuto della musica?



🚫 Frenare: quando si oscilla all'indietro frenare al suolo con entrambe i piedi e uscire di corsa in avanti lasciando l'attrezzo.

⚠️ Corretta oscillazione ritmica agli anelli con uscita in corsa.

Non è un'avventura, volare come sospesi al trapezio?

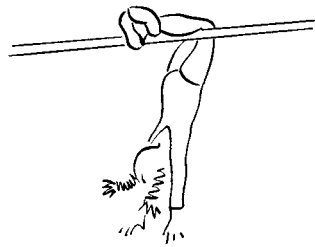
4.2 Un mondo «alla rovescia»

Quando si perde l'orientamento e non si sa più dove è il sotto e dove il sopra, si possono avere delle reazioni di paura. Aiuti per l'orientamento, sia tattili che visivi, danno una certa sicurezza. Comunque si devono sempre prevedere tappetini supplementari, se possibile in gommapiuma.

Stare sospesi come pipistrelli può essere anche molto divertente!

Come un pipistrello: Sospendersi alle parallele, alla sbarra, agli anelli e con le mani disegnare o scrivere nell'aria. Sempre sospesi scrivere il proprio nome su un foglio, disegnare una casa, eseguire un'addizione ...

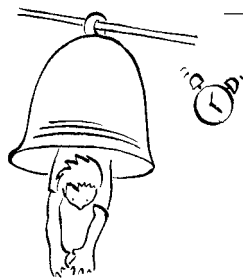
- Anche i pipistrelli dormono: chiudete gli occhi; quali sono le vostre impressioni?
- Un nuovo pipistrello riesce a sistemarsi vicino ad uno che dorme senza svegliarlo?
- Una famiglia intera di pipistrelli sta appesa accanto agli altri. Come può «volare via», senza disturbare gli altri?
- Rimanendo sempre appesi i pipistrelli riescono a prendere dei palloni che vengono passati loro o a lanciare a bersaglio?



👁️ **Nozioni:** perché i pipistrelli hanno orecchie così grandi? Perché le nostre diventano così rosse quando restiamo per parecchio tempo con la testa sospesa verso il basso?

Le campane: I bambini sono sospesi alla sbarra con le ginocchia. Un bambino indica su un quadrante un'ora, tutti gli altri battono le mani tante volte quante sono le ore indicate.

- Le «campane» oscillano leggermente e esattamente a fine traiettoria suonano: Ding – dong ...
- Ogni gruppo forma una composizione di campane. Ogni campana ha un suono diverso.
- Le campane suonano solo a fine traiettoria.
- Tutte le campane suonano contemporaneamente.

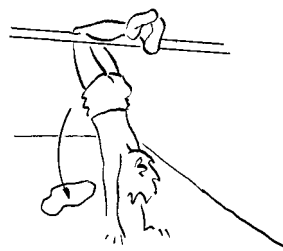


🎵 **Canto:** toni armonici di una serie di campane.

🌀 Se si oscilla non sincronizzati ci deve essere abbastanza spazio fra i bambini. Evitare movimenti oscillatori troppo ampi!

Le campane cadono: Sospesi alle ginocchia, muoversi in avanti sostenendosi con le mani. Su un tappetino (ev. tappetone) posto sotto la sbarra è disegnato un bersaglio o è disposto un nastro. Ci si deve atterrare dentro a piedi uniti.

- Cercate di collegare una capriola in avanti all'atterraggio ammortizzato in basso.
- Dall'oscillazione, giunti a fine traiettoria in avanti staccare le ginocchia contemporaneamente e continuare il movimento fino a cadere in piedi. Consiglio: staccando le gambe testa sulle spalle all'indietro.

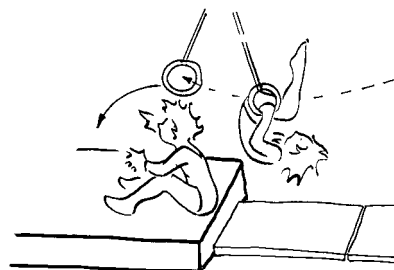


⚠️ Disporre le assi delle parallele in modo che i bambini non debbano piegare la schiena.

👏 Due aiutano nella rotazione: presa di sostegno ognuno su un braccio. Gli aiutanti si trovano davanti alla sbarra.

Sospensioni semi rovesciate: Gli anelli sono disposti in modo che i bambini, in sospensione raggruppata, con le braccia distese arrivano a 10–20 cm dal tappetino. In piedi, tenendo gli anelli portare le braccia distese lateralmente e indietro, piegandosi. Dandosi uno slancio compiere una capriola in avanti atterrando seduti su un tappetone.

- Anelli all'altezza del petto: eseguire al rallentatore una capriola in avanti nella posizione raggruppata, molleggiare e tornare indietro.
- Semi capriola in avanti nella sospensione: chi riesce a trattenere nell'incavo delle ginocchia un pallone?



🏊 Quando gli anelli sono disposti così bassi, anche perdere un attimo l'equilibrio porta ed un carico nocivo per le articolazioni delle spalle!

👉 Sospensione semi rovesciata agli anelli sufficientemente alti, in posizione sia raggruppata che distesa.

5 Muoversi su rotelle

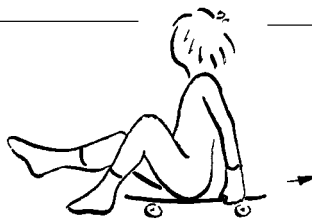
5.1 Alla scoperta dello skateboard

Molti bambini amano usare lo skateboard nel tempo libero e durante la pausa a scuola. Gli allievi possono mostrare agli altri quello che sanno fare ed insegnarlo. Compiti motori e indicazioni su come giocare possono condurre a esperienze motorie molto variate.

Impariamo giochi di abilità sullo skateboard

La slitta a rotelle: Sedersi sullo skateboard e cercare di spingersi in avanti o indietro usando soltanto i piedi.

- Con un piede; spingere una volta con il destro e una volta con il sinistro.
- Guidare – Seguire: A percorre un tratto, B lo segue.
- Darsi una spinta e arrivare il più lontano possibile.
- Predisporre un percorso: attraverso il «bosco» (palletti), lungo una pista veloce (con le corde) ecc.

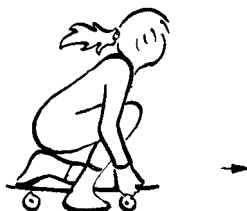


🌀 Indossare guanti e buone scarpe da ginnastica. Delimitare la zona dove ci si esercita e prevedere protezioni.

➞ Possibile su ogni fondo duro, Per la palestra chiedere al custode.

In ginocchio su una gamba: le mani tengono la tavola sul davanti da entrambi i lati. Spingersi con il piede libero come su un monopattino.

- Dopo alcuni passi cambiare il piede «di spinta».
- Chi riesce a compiere la stessa distanza spingendo 5 volte con il piede sinistro e 5 volte con il destro?
- Spinta ritmica, ad es. corta-corta-lunga ...
- Spingere e poi sistemarsi su entrambe le ginocchia.

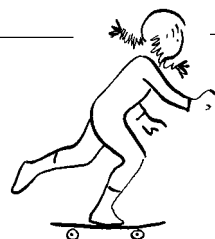


➞ Utilizzare ambedue i lati.

🌀 Con classi grandi e spazio ridotto: stessa direzione di andata e ritorno.

Il monopattino: Mettere un piede al centro della tavola e con l'altro darsi la spinta al suolo.

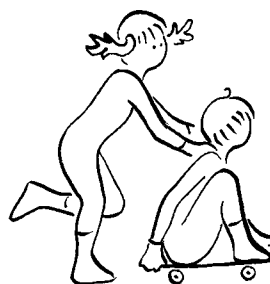
- Spingere prima con prudenza, poi con sempre maggiore forza.
- Chi riesce a seguire esattamente una linea?
- Chi riesce a spingere con l'altro piede?
- Chi riesce a fare delle curve, cambiando direzione?



➞ Quando si affidano i compiti considerare le differenze di livello fra gli allievi.

La carriola: Due bambini con uno skateboard. A si siede e si tiene con entrambe le mani. B spinge, tenendo il compagno per le spalle. Spostando il proprio peso A cerca di girare a destra o a sinistra. Dopo un po' di tempo ci si scambiano i ruoli.

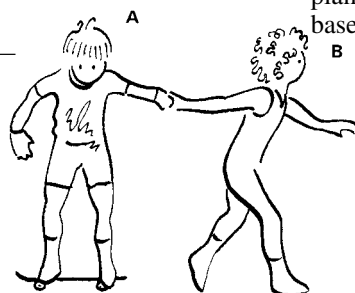
- A indica la direzione: «destra»; «diritto» ...
- B determina la direzione esercitando una lieve pressione sulla spalla, A deve spostare il peso di conseguenza.
- A chiude gli occhi. Dopo aver percorso un bel tratto, è ancora capace di dire dove si trova ora?
- Orientamento: Sul piazzale della scuola A si dirige verso un punto determinato (con o senza carta), B lo spinge. Raggiunta la meta ci si scambiano i ruoli.



➞ Disegnare uno schizzo dell'impianto scolastico e orientarsi sulla base di esso (v. fasc. 6/3, p. 3 ss.).

Il traino: Due bambini con uno skateboard. A si mette lateralmente sulla tavola, B lo tira delicatamente in avanti tenendolo per mano.

- A può scegliere come andare: veloce, in salita, ecc.
- Spingersi delicatamente cercando di arrivare il più lontano possibile.
- Come aiuti per il traino sono indicati corde, bastoni da ginnastica, pertiche.
- Si possono unire insieme più coppie?



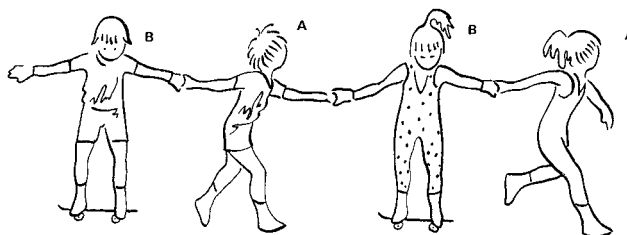
5.2 Giochi con lo skateboard

Chi possiede uno skateboard lo porta a scuola. Tutti insieme proviamo dei giochi e delle combinazioni. Chi riesce a fare «pezzi di bravura» sullo skateboard può mostrarli agli altri ed insegnare loro come fare.

Guarda come fanno gli altri. Può risultare un gioco interessante!

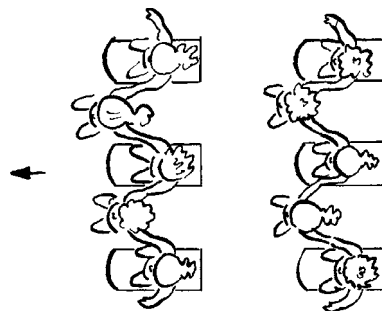
Il trenino: I bambini si dispongono in fila indiana. (A-B-A-B). Tutti i B sono su una tavola, mentre gli A li trainano. Il bambino in testa fa da locomotiva e comanda il gruppo. Tutti gli A mettono lentamente in marcia il «trenino».

- Il viaggio ci porta da ... a ...? A volte lentamente, a volte veloci, in salita e in discesa, alla stazione cambiare con altri «treni», salutare chi parte.
- Quando si incrociano, i treni rispettano le direttive concordate (ad es. precedenza e destra)?
- Chi riesce a percorrere lo stesso tratto più volte nello stesso tempo, come espresso, locale, ecc.?



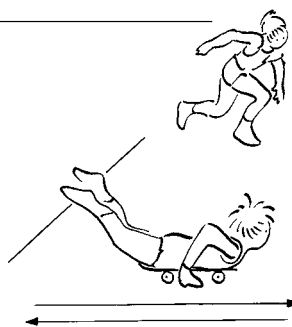
Affiancati: Tutti gli A si dispongono sulle loro tavole in modo che fra di essi ci sia abbastanza spazio per i B. Tutti sono rivolti nella stessa direzione.

- Partire e fermarsi tutti insieme.
- Percorrere un determinato tratto e poi cambiare.
- Tutti gli A avanzano e poi tirano fino a quando vengono superati dai B, poi passano di nuovo avanti e così via.
- Spinte ritmate con un grido «Ho-ooop – Ho-ooop!» come su un nastro trasportatore.



Sulla tavola e a piedi: A coppie, con uno skateboard ognuna. B fa 5 corse, ad es. in piedi e sul ventre, da una linea all'altra. Quante volte riesce a percorrere lo stesso tratto A nello stesso tempo, correndo?

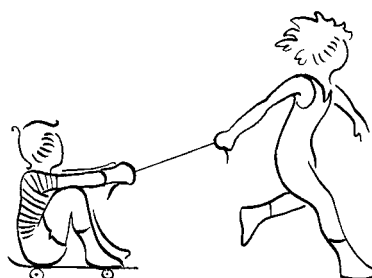
- Concordare la tecnica insieme ed adattarla.
- Due bambini su uno skateboard contro altri due che corrono. Concordare fra di loro le regole del gioco.
- B va sullo skateboard e A gli corre accanto. Cambiare senza fermare lo skateboard.



⇒ Imparare ad elaborare insieme le regole per il gioco e la competizione.

Il tiro di cavalli: A sta in piedi o seduto su uno skateboard, con i piedi nella direzione di marcia. B lo tira con una corda o un tubo flessibile. Che cosa risulta più difficile?

- La corsa delle bighe: in una «arena» scelta insieme diversi cocchi scendono in pista per affrontarsi in una gara su più giri. Concordare regole su come ad es, cambiare i ruoli.
- A viene «trainato» da B come un aliante. Dopo un po' di tempo B lascia il cavo di collegamento e continua a «volare» da solo.
- Predisporre un percorso di abilità e compierlo con diverse tecniche (monopattino, in ginocchio con spinta di un piede, tirare e spingere ...).



6 Lottare

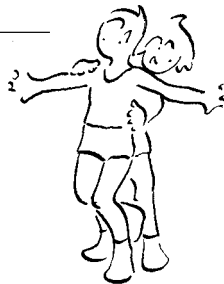
6.1 Evitare le cadute o cadere senza farsi male

Molti bambini sono affascinati dagli sport di combattimento. Confrontarsi a livello fisico con un compagno di pari statura, senza farsi male, imparare a canalizzare le aggressioni, concordare insieme delle regole, rimanere calmi e saper agire quando si viene aggrediti, sono importanti obiettivi perseguiti in questo capitolo.

Imparare a difendersi abilmente, osservando - sentendo - evitando ... e reagendo.

Protegersi: In una zona prestabilita (ad es. una metà della palestra) l'attaccante a cerca di toccare B, che si difende.

- Nella zona si trovano dei tappetini, che non devono essere toccati da A, da B o da nessuno dei due.
- B ed una «guardia del corpo» C: C non può attaccare a sua volta, ma cerca di fraporsi fra A e B.



➔ Il tema «lotta», o meglio «violenza» dovrebbe essere affrontato in un ambito più vasto a livello interdisciplinare, per evitare che si creino (ulteriori) paure. È importante parlarne prima con i genitori. V. bibliografia (GUGGENBÜHL), p. 32.

Morbido come un budino: Quando A lo tocca, B cerca di rilassare il punto d'impatto, offrendo al colpo una resistenza minima. B disteso su un tappetino, seduto, in ginocchio, cerca di mantenere la tensione in ogni altra parte del corpo.

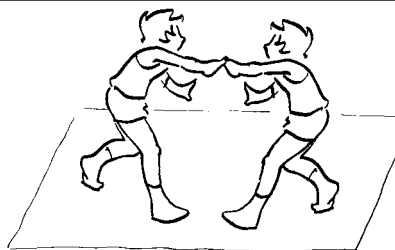
- A tocca o spinge B con una palla da ginnastica, in gommapiuma, di cuoio ...
- A cerca di spingere B al di fuori del tappetino.
- A tiene una mano di B e cerca di toccarlo con l'altra, sui glutei, sulla schiena ...



⚠ Concordare prima le regole del combattimento; i compagni stanno ad osservare («garanti»).

Il sumo: A e B si fronteggiano su un campo delimitato (cerchio, tappetini uniti fra loro). Entrambe cercano di spingere l'avversario al di fuori del campo di gioco o di fargli toccare terra con una qualunque parte del corpo diversa dai piedi.

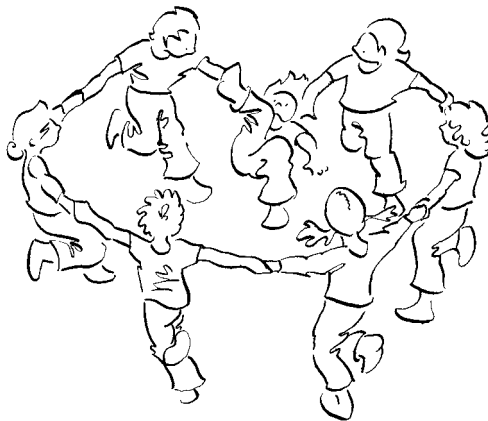
- Carponi: in questo caso si può spingere solo con i glutei, con la schiena, con ...
- Tenere stretti: Si può trattenere l'avversario solo per la braccia, ma mai per i vestiti !



🕒 Chi conosce le arti marziali orientali? Quali sono le loro caratteristiche, e come si differenziano dalla violenza pura? Italiano: violenza; «parolacce e offese».

Lotta in cerchio: 6-8 bambini, in equilibrio su un piede solo, tenendosi per mano formano un cerchio, e senza lasciare la presa cercano ognuno di far perdere l'equilibrio agli altri. Chi riesce a restare in piedi senza toccare terra con l'altro piede o un'altra parte del corpo? Ogni volta che qualcuno «tocca» si cambia piede d'appoggio. Se un bambino cade a terra, lo si aiuta a rialzarsi.

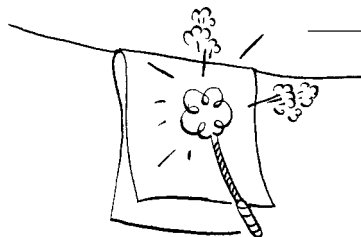
- Piede sollevato nell'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio.
- Chi deve «toccare» può cercarsi un altro posto nel cerchio, o in altro cerchio.
- Due squadre (A e B) si affrontano in un cerchio; disposizione = A-B-A-B ecc. Per ogni «toccata» si ha un punto per la squadra avversaria. Dopo tre punti si devono cambiare i posti.



🕒 Il rituale è una questione d'onore: il «vincitore» aiuta il «vinto».

Il battipanni: Distesi sulla schiena su un tappetino, con le gambe leggermente flesse, i piedi poggiati al suolo, il mento verso il petto, le braccia allargate sul pavimento (a 45 gradi circa rispetto al corpo). Portare le braccia sciolte in alto, e poi farle ricadere a terra e «battere» con forza con le mani sul tappetino accanto al corpo (ammortizzare il peso del corpo).

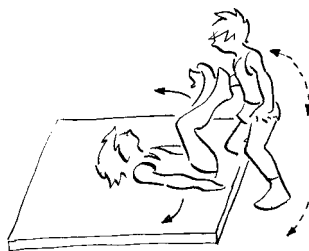
- Tutti battono tre volte con lo stesso ritmo.
- Giochi ritmici a gruppi.



➔ Inserire frequenti esercizi per la distensione: v. fasc. 2/3, p. 13 s.

Caccia al maggiolino: A è disteso sulla schiena su un tappetino, con le gambe leggermente flesse rivolte verso B. Questi, muovendosi velocemente e facendo delle finte, cerca di passare a lato di A per mettergli un nastro sul ventre. A non può scalfiare o spingere con le gambe.

- A tempo: In un tempo limite, A cerca di mettere il più volte possibile un nastro sulla pancia di B. Quale bambino riesce a catturare più maggiolini in questo lasso di tempo? Scambiarsi i ruoli.



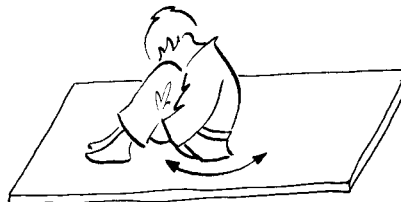
! Correttezza!

Lotta da seduti: A e B sono seduti uno accanto all'altro spalla a spalla, con le gambe distese in direzioni opposte. Si tengono ognuno con la mano più vicina l'ascella dell'altro e con l'altra mano il braccio. Ognuno cerca di spingere l'altro all'indietro facendogli perdere l'equilibrio. Strategia difensiva: disporre la gamba esterna all'infuori, spingere con essa per generare una pressione di senso opposto.



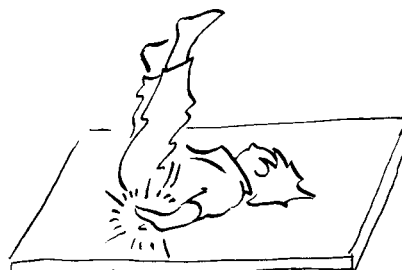
Dondolare sulla schiena: Seduti sul tappetino, con le ginocchia al petto e le braccia che passano sotto di esse, in posizione raccolta come un «pacchetto»: lasciarsi cadere all'indietro e poi ritornare nella posizione iniziale prima che la nuca tocchi terra. Oscillare più volte avanti e indietro.

- Come sopra, ma con le gambe leggermente distese e le mani ai lati delle cosce.
- Braccia distese in avanti, quando la schiena tocca terra poggiare braccia e mani a terra (v. sopra «battipanni»); idem con «battuta» a terra.



Imparare a cadere: A gambe flesse, con le braccia distese in avanti. Lasciarsi cadere all'indietro e «battere» a terra. Fare attenzione che i glutei tocchino terra vicino ai talloni. La caduta deve essere ammortizzata con la «battuta» e distendendo le gambe, facendo in modo che la nuca non arrivi a toccare terra. Chi riesce a tornare nella posizione iniziale senza l'aiuto della braccia e delle mani?

- Anche dalla stazione eretta, assumendo prima quella a gambe flesse.
- Reagire: ad un segnale tutti cadono contemporaneamente e rotolano poi nuovamente nella posizione eretta il più velocemente possibile.
- A e B si fronteggiano, con le braccia raccolte: ad un segnale A cerca di afferrare B, che si lascia cadere a terra prima di essere preso dall'avversario.



7 Combinare

7.1 Imitare le acrobazie del circo

Per le sequenze di movimenti agli attrezzi, nella maggior parte dei casi ai bambini manca la necessaria forza di appoggio. Grazie alla grande superficie di appoggio che esso offre, al suolo è possibile esercitarsi con forme facilitate.

Eseguire gli esercizi insieme e mostrarsi a vicenda è un'esperienza importante: i bambini possono ruotare, sostenersi, aiutare gli altri, ripetere forme conosciute e provarne di nuove. Inserendo delle posizioni fisse fra le singole attività si possono eseguire esercizi lunghi.

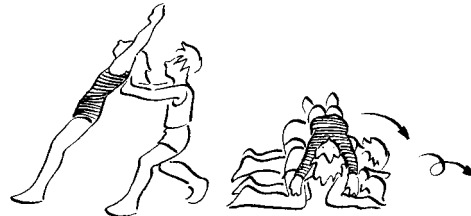
Altra motivazione è data dalla musica; ascoltare prima di scegliere diversi pezzi (proposta: «Hypnotic Fakir»; ↻ v. fasc. 2/3, p. 32.)

Le proposte riportate sono uno spunto per cercare combinazioni originali.

Prepariamo un numero di acrobazia come al circo.

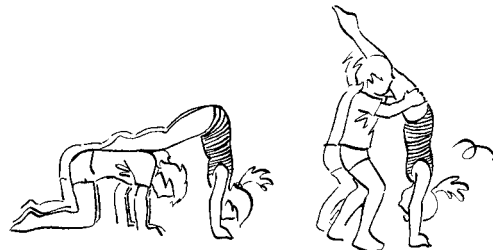
📖 Italiano: leggere un breve racconto sul tema «paura» o «insieme», ad es: «Du kannst es doch» von Wolfgang Menzel in «Der Zauberkasten»; v. Bibliografia, p. 32

Statue di sale: A viene «ipnotizzato» da B e cade all'indietro. C lo sostiene, aiutato da C e B. In tre caricano il compagno su altri due che si trovano carponi. Questi a loro volta si piegano in avanti e fanno rotolare A come fosse un tronco sulle loro schiene su un tappetino, sollevando leggermente il bacino. A si sveglia e si alza. Ci si scambiano i ruoli



In appoggio rovesciato: A in appoggio facciale, con le mani a terra con le cosce sulle schiene di B e C. I due si sollevano, afferrano A alle cosce e lo sollevano in verticale. Alla fine A esegue una capovolta in avanti su un tappetino.

- A sale con le cosce sulla schiena di B, C fa lo stesso su D; E ed F li reggono alla verticale e li aiutano nello stand – capriola sul tappetino.



Pezzi di bravura: Due bambini compongono insieme una figura, aiutati da un terzo, che li assicura. Esempi:

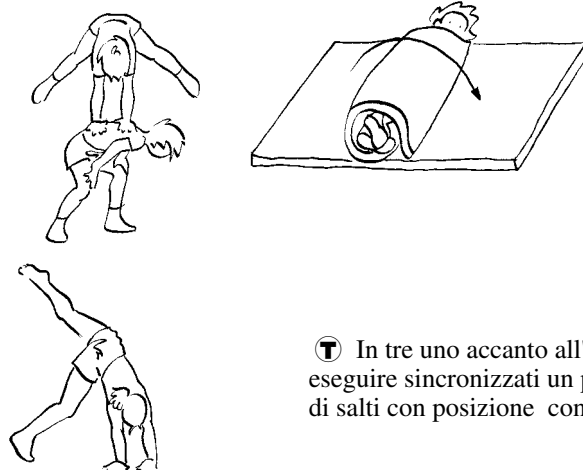
- I cammelli: A si distende sulla schiena di B (schiena contro schiena) e si tiene con le mani a B. Riesce a «cavalcare» in questa posizione senza cadere?
- L'aereo: A si distende sul ventre sulla schiena di B e cerca di allargare le braccia lateralmente.



⚠️ Concordare come salire e scendere.

Salti in aria: I bambini saltano in appoggio al di sopra di compagni o di ostacoli. I singoli elementi vengono prima provati e poi riuniti in uno spettacolo corale.

- Eseguire un salto raggruppato su un plinto o a gambe divaricate su un bambino, con aiuto.
- Il tronco: Un bambino disteso a terra. Al di sopra di lui si eseguono capriole, i più esperti anche capovolte in salto.
- Eseguire la ruota. Per i più esperti: appoggiarsi sul bacino di un compagno, capovolta al di sopra della schiena o ruota.
- Due bambini aiutano un terzo che salta al di sopra di un compagno in posizione raggruppata, un cassone o un montone con le gambe raggruppate.
- Concordare e provare una posizione finale.



👥 In tre uno accanto all'altro eseguire sincronizzati un percorso di salti con posizione conclusiva.

7.2 Semplici gare o forme di competizione

Con semplici gare i bambini possono misurarsi fra loro ed imparare a conoscere questa forma della pratica sportiva. Una simile attività non è però indicata per gli esercizi che prevedono movimenti da eseguire nella massima sicurezza o per i quali l'esecuzione corretta assume una notevole importanza.

Quando gareggiano i bambini sono motivati a dare il meglio, perché il risultato è incerto e tutti vorrebbero vincere. Imparano a conoscere sé stessi e gli altri quando si lavora sotto la pressione del risultato e si fa sentire la concorrenza. Importanti aspetti in questo senso sono la correttezza e il saper gestire sia vittorie che sconfitte. Le forme devono essere scelte ed organizzate in modo da far agire contemporaneamente quanti più bambini possibile, relegandone pochissimi al ruolo di spettatori.

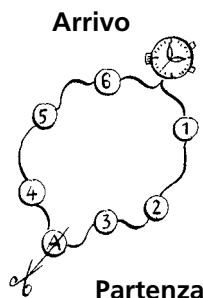
Forme che sottolineano lo stare insieme sono da preferire a quelle che favoriscono il confronto diretto fra singoli; non aggressive, ma intense, non prendersi gioco dei più deboli, ma integrarli meglio nel gruppo.

Se, ricorrendo a semplici principi quali ad esempio «tutto quello che non è vietato espressamente è consentito», si riesce a coinvolgere gli allievi nell'organizzazione delle gare, tutti vivranno con gioia ed entusiasmo la sfera del gioco, mentre l'elemento della competizione ad ogni costo sarà relegato al margine. Di seguito presentiamo alcuni esempi che potrebbero essere attuati durante o alla fine di una lezione (agli attrezzi).

In ambedue gli esempi che seguono, ciascun gruppo deve lottare essenzialmente contro se stesso, in quanto vuole migliorare di volta in volta le proprie prestazioni (esempio «compensazione»), oppure contro il tempo (esempio «fino a dove?»). Seguono poi suggerimenti in cui lo stare insieme è prioritario, che possono essere utilizzati in un percorso a stazioni (1-6).

Compensazione: Ogni gruppo viene diviso in due, e ogni semi gruppo svolge la metà dei compiti assegnati procedendo in direzioni opposte. Il semi gruppo (per caso) più veloce può compensare il deficit degli altri, perché si calcola la media fra i due tempi segnati.

- Cambiando percorso ambedue i semi gruppi ottengono dei risultati migliori? Annotare i tempi, o meglio le differenze fra di essi, e confrontarli.
- Come si può organizzare meglio il singolo gruppo, per migliorare il proprio record di percorrenza?



Gareggiare. Dare il massimo rimanendo sempre corretti!

⚠ Non inserire dei movimenti in cui una corretta esecuzione è obbligatoria (ad es. capovolta in av. o indietro).

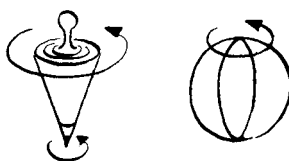
➡ Pianificare le gare: dare tempo di esercitarsi senza l'assillo delle date e lentamente, fino a quando tutti i bambini hanno compreso il compito e riescono ad eseguirlo.

➡ Porre degli accenti in modo mirato.

🕒 Come si gareggia nello «sport vero»? Che cosa ci impressiona particolarmente, che cosa non ci piace?

Fin dove? Il gruppo fa girare per x volte una trottola (o un cerchio). Fin quando rimane in movimento si possono eseguire dei compiti. Il gioco è terminato quando la trottola si ferma.

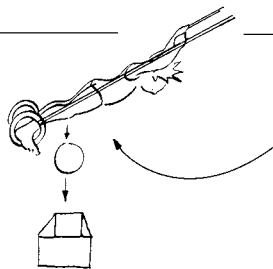
- Quanti punti si segnano in questo lasso di tempo? Quanti esercizi si svolgono quante sequenze di movimento si eseguono?



🕒 Di quello che abbiamo appreso finora nella lezione di educazione fisica, che cosa possiamo provare anche con l'assillo del tempo?

Trasporto aereo: Agli anelli sistemati bassi: A si sistema in piedi sugli anelli ed oscilla. Al termine della traiettoria B gli sistema fra le ginocchia una palla di gommapiuma, che deve essere trasportata indietro e fatta cadere su un bersaglio (scatola, coperchio di cassone).

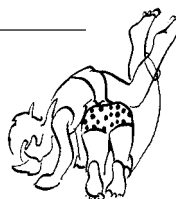
- Anelli più alti, con allievo in posizione seduta.
- Sospensione alle ginocchia: palle con le mani.



➔ Altre idee per le gare:
v. fasc. 3/3, p. 23

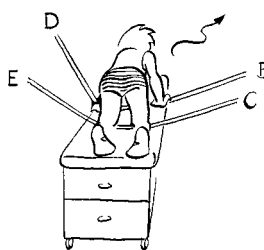
Fare dei nodi: Due bambini si legano le estremità della stessa corda ad una caviglia, poi salgono uno sopra all'altro e rotolano in modo da formare un nodo sulla corda. Quanti nodi possono fare in un tempo determinato?

- Si devono fare dei nodi determinati in anticipo.



Carro attrezzi: Cinque bambini si muovono con un cassone (due elementi, con le rotelle). A è inginocchiato sull'«auto», e con le mani e le ginocchia preme con forza su due corde/tubi di gomma. A ciascuna estremità della corda si trovano dei bambini che tirando fanno compiere al carrello un percorso definito prima. Dopo ogni giro si cambia posizione.

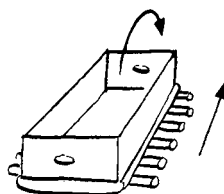
- Chi riesce a svolgere un percorso intero senza toccare alcun ostacolo?



🚫 Tirare con attenzione!

Barca a remi: Due bambini sono in ginocchio dentro la stessa barca (coperchio di cassone rovesciato). La barca «galleggia» su 6-7 bastoni da ginnastica, mentre altri due bastoni si trovano a bordo. Si deve percorrere una certa distanza senza lasciare la barca.

- Fin dove si arriva in un dato periodo di tempo?
- In quattro: 2 bambini si limitano ad aiutare e mettono i bastoni sotto la barca.



➔ Equilibrio ed altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 8

Tiri in porta all'indietro: Stando carponi, con i piedi tirare la palla all'indietro verso una porta. Un compagno rimanda la palla indietro con lo stesso sistema.

- Quante reti si segnano in un minuto?
- Dopo 10 reti cambiare alla stazione seguente.



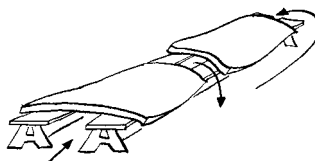
➔ Altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 10

Avanzare seduti: Il gruppo compatto avanza mani e piedi. I bambini appoggiano le mani sui piedi del compagno che segue. Muovendosi tutti allo stesso ritmo si avanza lentamente, fin quando il bambino di testa riesce a toccare o far cadere a terra un determinato oggetto.



⚠ Prima provare lentamente!

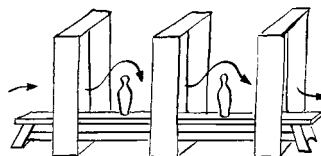
Tunnel: Due panchine lunghe sono sistemate affiancate, coperte a ciascuna estremità da un tappetino disposto per lungo. Strisciare nel tunnel, a metà eseguire un salto facciale accosciato al di sopra della panca, correre fino all'altra estremità, strisciare sotto, salto ecc.



➔ Altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 12

Galleria: Una panchina lunga viene disposta entro tre elementi di cassone sistemati in altezza a formare una galleria. Chi riesce a passare nella galleria il più velocemente possibile senza toccare le pareti?

- Idem, con clavette disposte sull'asse di equilibrio.



➔ Altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 4

Bibliografia / Ausili didattici

- BLUME, M.: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Aachen 1995.
- BRUCKMANN, M. / u.a.: Geräteturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1994.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1999⁸.
- ERZIEHUNGSDIREKTION DES KANTONS ZÜRICH (Hrsg.): Gewalt und Schule - Analyse und Empfehlungen der kantonalen Expertenkommission. Zürich 1994.
- FRANK, G. / ECKERS, B.: Bewegungsförderung für Kinder. Wiesbaden 1996.
- FRANK, W.: Rücksichtsvoll kämpfen. In: Sportpädagogik 4 / 1988.
- FRIES, A.: Kinder-Turnen im Grundschulalter «Ran an die Geräte»! Müllheim-Kärlich 1997.
- GERLING, I.: Kinder turnen: Helfen und sichern. Schritt für Schritt mit tausend Ideen vom Miteinander zum Helfenkönnen. Aachen 1997.
- GUGGENBÜHL, A.: Die unheimliche Faszination der Gewalt. Zürich 1993.
- HABEGGER, Th.: Inline-Skating. Grundlagen und Anwendungen. Bern 1996.
- HÜLSMANN, C.: Prozessorientiertes Arbeiten mit Rollbrettern im Sportunterricht der Primarschule. Magdeburg 1994.
- KLIEVER, H.-J. und U.: Der Zauberkasten. Alte und neue Geschichten für Kinder. Stuttgart 1992.
- KOLLEGER, M.: Körpererfahrungen im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
- KRISAM, A.: Stundenbilder für den Grundschulsport. Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten, Stationentraining, alternative Sportgeräte, beliebte kleine Sportspiele. Puchheim 1996.
- NICKEL, U.: Kinder brauchen ihren Sport. Celle 1990.
- PATZ, A. und D.: Gleichgewichtsspiele. Schaukel-, Balancier-, Kletter- und Kriechspiele. Ettlingen o.J. 1995.
- PAULY, P. / GEBHARDT, M.: Mit Kindern turnen. Spiel und Spass für Kinder ab 6 Jahren. Niederhausen 1991.
- JAKOB, M.: Zwischen Ringen und Raufen. In: Die Grundschulzeitschrift 70/1993.
- RAMSEGER, J.: Was heisst «durch Unterricht erziehen»? Erziehender Unterricht und Schulreform. Weinheim/Basel 1991.
- SEYBOLD, A.: Didaktische Prinzipien der Leibeserziehung. Schorndorf 1974.
- SCHRAG, M. / u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- STEURI, R. / STOCKER, R.: Geräteturnen. Aarau 1987.
- TREBELS, A. H.: Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

Video

SFSM: Serie ginnastica agli attrezzi.: Macolin 1990.

Musica:

Sky One bis Four, alle , success PK 510, 1992.
 (→ Vgl. Bro 2/3, S. 32 Circus)
 «Hypnotic Fakir». Aus: Circus - Circo - Cirque. Gold Records.
 CD 125. 1988

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

→ www.sportmediathek.ch

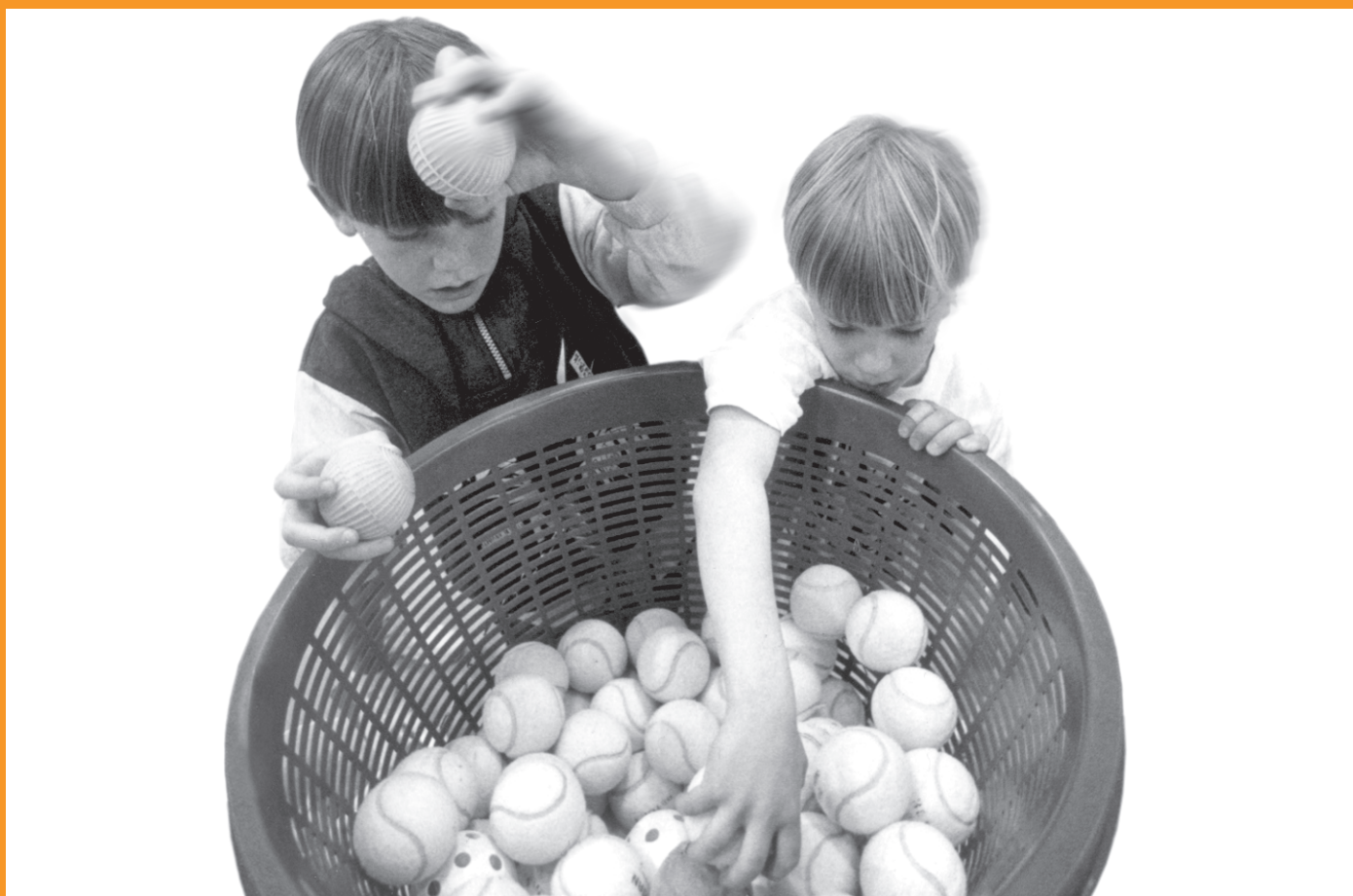


Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

4

Fascicolo 4 Volume 3

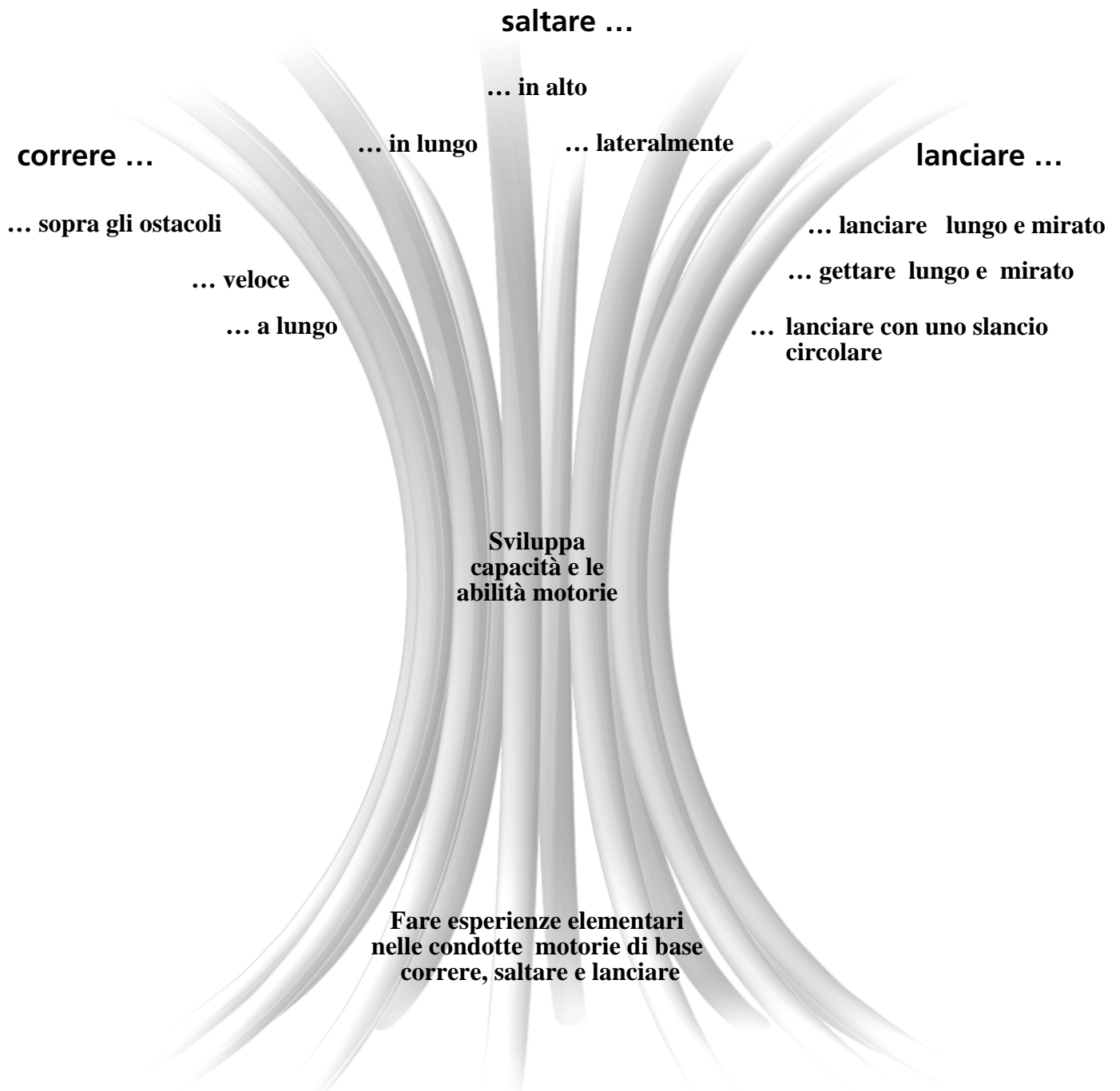


Correre Saltare Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 4



Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente.

I bambini ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sè stessi e con gli altri, ha un'importanza fondamentale.

Accenti nel fascicolo 4 dei volumi 2 a 6

- Vivere esperienze variate di corsa, salto e lancio
- Vivere e sentire le caratteristiche del terreno
- Correre e saltare sopra ostacoli vari
- Correre veloci brevi distanze o lentamente a lungo
- Vivere lo sforzo fisico, le nozioni di tempo, spazio e energia



Scuola dell'infanzia

- Acquisire abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio
- Moltiplicare le esperienze di corsa veloce, di resistenza e di agilità
- Eseguire salti variati, con rincorsa, stacchi e atterraggi diversi
- Saltare in lungo e in alto
- Lanciare, gettare e scagliare a bersaglio oggetti usando sia la destra sia la sinistra e ricercando la precisione, l'altezza e la distanza



1. – 4. anno

- Affinare il senso del movimento nelle attività motorie di base correre, saltare e lanciare
- Utilizzare e variare nel gioco gli elementi fondamentali della tecnica
- Migliorare e valutare i progressi personali nelle prestazioni
- Eseguire con regolarità dei lunghi tratti di corsa
- Riconoscere le grandi famiglie di movimenti



4. – 6. anno

- Esercitare e applicare in modo variato le tecniche della corsa, le forme di sprint e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e formare la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio nel salto in alto e in lungo. Saltare con un'asta
- Esercitare in modo globale i ritmi della rincorsa eseguendo da entrambi i lati lanci e getti
- Utilizzare le abilità disponibili (transfer)



6. – 9. anno

- Utilizzare in forma variata le abilità atletiche
- Partecipare a gare di gruppo e a squadre
- Eseguire forme di allenamento polisportive interessanti per gli allievi
- Applicare nella pratica i principi di base dell'allenamento



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza ecc.

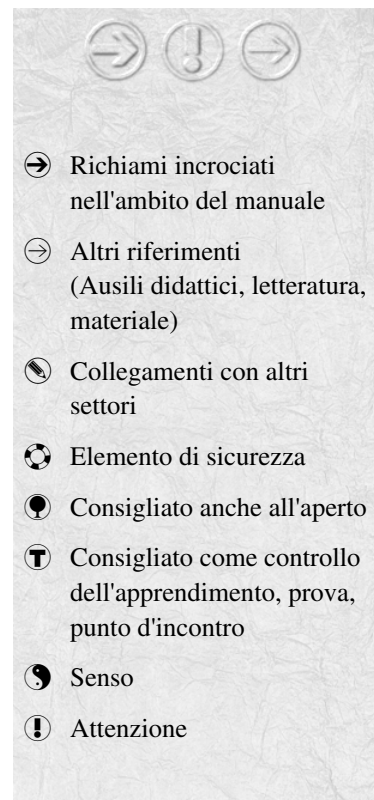


Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Correre	
1.1 Correre, ma come?	4
1.2 Giochi di corsa e di inseguimento	5
1.3 Come corrono gli animali? E gli esseri umani?	7
1.4 Partenza e accelerazione	9
1.5 Superare fossati e ostacoli	11
1.6 Correre a lungo, più a lungo, corsa di resistenza	13
2 Saltare	
2.1 Saltare, ma come?	15
2.2 Salti di una certa difficoltà	16
2.3 Salto in lungo	18
2.4 Saltare in alto	19
3 Lanciare	
3.1 Lanciare, ma come?	20
3.2 Lanciare con forme giocate	22
3.3 Tiro al bersaglio	24
4 Forme combinate	
4.1 Collegamenti con ...	25
4.2 Una gara di corsa, salto e lancio	26

Bibliografia / Ausili didattici



Introduzione

Mantenere inalterata la gioia di muoversi

Correre, saltare e lanciare sono attività motorie di base che i bambini ricercano continuamente e svolgono per il semplice piacere di muoversi o per soddisfare il bisogno innato di attività fisica.

In questo fascicolo 4 cerchiamo di tener sempre presenti la gioia e la naturalezza di tali attività. I bambini dovrebbero poter continuare a fare esperienze in questo ambito. Con esse si sviluppano validi presupposti per acquisire in un secondo momento le abilità fondamentali necessarie alla pratica di qualunque sport. La varietà può essere garantita tramite lezioni sempre diverse, in cui si utilizzano più forme. I bambini però devono abituarsi anche a praticare un movimento con una certa continuità e ad esercitarsi.



Imparare ed esercitarsi da entrambi i lati

Promuovere in senso variato il movimento significa innanzitutto tener conto della bilateralità. Pertanto si dovrebbe provare ed esercitarsi sin dall'inizio sia con la destra che con la sinistra (mani e piedi). In tal modo l'organismo viene formato in modo unitario e si sostiene al meglio il processo di apprendimento motorio.

Sguardo d'insieme

Le pagine dedicate alla pratica sono suddivise nei capitoli Correre, Saltare, Lanciare e Combinare. In ciascuno di essi le prime forme presentate sono adatte come introduzione al tema. Le varie forme proposte per gli esercizi e i giochi sono presentate secondo il principio «dal facile al difficile».

- La parte *Correre* è suddivisa in giochi di inseguimento e di corsa e in forme di esercizio e di gioco dedicate a migliorare lo stile della corsa, alla partenza e alla corsa veloce, al superamento di ostacoli e alla corsa di resistenza.
 - Il capitolo *Saltare* riporta varie forme di saltelli e di salti, oltre a giochi ed esercizi dedicati al salto in lungo ed in alto.
 - Nel capitolo *Lanciare* presentiamo una selezione di forme dedicate al «lancio rettilineo». Di esso fanno parte forme variate di lancio e di getto con diversi oggetti, in lungo, su un bersaglio o in alto.
 - Con alcune *Combinazioni* mostriamo infine delle idee su come le attività fondamentali correre, saltare e lanciare possano essere collegate insieme. Simili forme combinate conferiscono alla lezione un carattere variato e aumentano l'interesse degli allievi.
-

Come sentiamo il movimento

Quando si impara, si applica e si adatta un movimento nuovo, è importante «sentire» in modo cosciente il movimento stesso tenendo presenti e valutando le sensazioni (di movimento). Allo scopo, l'azione motoria deve coinvolgere più sensi possibili. La cosiddetta «immagine interiore» del movimento (ovvero quello che i bambini vivono, comprendono e sentono facendo del movimento) che si acquisisce in tal modo, è più importante dell'«immagine esteriore» (che comprende tutto quello che si vede da fuori) per scoprire il piacere del movimento ed avviare il giovane verso una pratica sportiva regolare, destinata a durare tutta la vita.

Test sotto forma di esercizi come controllo dell'apprendimento

Per la collana di manuali sono stati elaborati dei test di atletica leggera che considerano centrale la qualità del movimento. In questo volume abbiamo inserito il primo dei sei test previsti. Esercizi interessanti e allo stesso tempo facilmente controllabili (Esercizi **T**) motivano ad esercitare in modo mirato le capacità coordinative e lo schema motorio fondamentale per la corsa, il salto ed il lancio.

Il test contiene inoltre una forma di corsa di resistenza, per motivare già nelle prime classi quanti più bambini possibili per un allenamento regolare della resistenza. Quando i bambini vengono introdotti in modo graduale, sistematico e giocando alle forme della corsa di resistenza c'è una buona probabilità che si appassionino a questa forma di movimento così importante per il benessere del singolo.

Consigliamo di eseguire per anno scolastico almeno un esercizio **T** adatto alla classe, tratto da questo fascicolo.

Confrontarsi con sé stessi

Porre degli accenti su uno dei vari aspetti della attività fondamentali, attribuire notevole importanza alla qualità del movimento e al confronto con sé stessi costituiscono i punti centrali del presente fascicolo. Grazie ad essi si possono sviluppare un atteggiamento positivo nei confronti della prestazione ed una elevata predisposizione del singolo alla stessa.

➔ Collegare pensiero e azione: v. fasc. 1/1, p. 11 e fasc. 1/1, p. 51 ss.

➔ Sguardo d'insieme sul test di atletica leggera: v. fasc. 4/1, p. 10 s.



➔ Raccogliere e valutare i risultati: v. fasc. 1/3, p. 19 e fasc. 1/1, p. 76 ss.

1 Correre

1.1 Correre, ma come?

Correre velocemente

Nei primi anni della scuola elementare i bambini presentano i presupposti ideali per allenare e migliorare la velocità di azione e di reazione. Pertanto è importante prevedere spesso forme di gioco ed esercizi in cui si deve reagire in fretta e si devono percorrere brevi tratti con il massimo sforzo.

Consigli per la corsa veloce: Partire con passi brevi. Correre sugli avampiedi e sostenere il lavoro delle gambe eseguendo movimenti con le braccia. Correre con intensità elevata (durata: 4-8 sec.; distanza : 20-40 m.).

Scoprire il proprio stile tramite esperienze pratiche

Sia nella corsa veloce che in quella a ostacoli o in quella di resistenza lo stile è importante. I bambini devono poter sperimentare le più diverse opportunità che la corsa offre loro. Provando ad imitare la corsa dei diversi animali, o sperimentando se la partenza riesce meglio con passi corti o lunghi, migliorano la percezione del movimento e scoprono come correre al meglio. Il compito del docente in questo ambito è quello di mostrar loro come adattare lo stile di corsa all'attività.

➔ Come corrono gli animali?
v. fasc. 4/3, p. 7

Correre a lungo

Tramite forme di gioco regolari, di lunga durata e intense si migliora la resistenza aerobica. Per lo sviluppo dell'organismo del bambino non si può rinunciare a dei carichi di lavoro adeguati. Ogni bambino dovrebbe essere in grado di correre senza pause per tanti minuti quanti sono gli anni che ha.

➔ Resistenza aerobica:
v. fasc.1/1, p. 34 ss.

Consigli per la corsa di resistenza

- *Adatta ai bambini:* In particolare in forma ludica e non monotona.
- *Respirazione:* Respirare in modo regolare e soprattutto espirare correttamente. La regola d'oro è: inspirare ed espirare durante lo stesso numero di passi, ad es. 2 ciascuno.
- *Intensità del carico:* Per poter ottenere un miglioramento della capacità di resistenza il battito cardiaco deve raggiungere valori compresi fra 160 e 170 pulsazioni al minuto per almeno dieci minuti. Riferimento: sotto sforzo sulle 170 pulsazioni al minuto meno l'età in anni divisa per due.
- *Frequenza:* Ogni settimana si dovrebbero raggiungere per 2-3 volte per una decina di minuti i 160-170 battiti al minuto. Regola: ogni ora di educazione fisica consente almeno uno di questi carichi di lavoro.
- *Esperienze corporee:* Sentire il battito cardiaco, come aumenta o diminuisce. Correre su fondi diversi, a piedi nudi ecc.
- *Velocità individuale:* Se si corre per tratti piuttosto lunghi ogni bambino deve cercare la propria velocità. Regola: correre ad una velocità che ancora consente di parlare con un altro.
- *Intensità:* Nell'ambito della resistenza è quasi impossibile che un bambino esageri; tutti smettono prima di giungere al limite.
- *Regola generale:* La corsa veloce viene prima di quella su lunghi tratti.

1.2 Giochi di corsa e di inseguimento

Chi riesce a non farsi prendere? Tutto il fascino dei giochi di inseguimento risiede proprio in questa incertezza. Le forme esposte di seguito sono semplici da organizzare e andrebbero utilizzate se possibile all'aperto. Se eseguite con regolarità (su percorsi brevi) migliorano la velocità.

Non farti prendere!

La gazza ladra: I bambini sono suddivisi in famiglie di colori e portano alla cintura «collane di perle» (nastri) di colore corrispondente. Ognuno cerca di rubare le collane di colori diversi dal proprio, portando man mano il bottino nel «nido» (un tappetino). Dove si trova il tesoro più grande dopo un certo periodo di tempo, o chi raccoglie per primo dieci collane?

- Chi perde la propria collana cerca di riprendersela dal «nido» avversario senza farsi toccare, o va a prenderne una nuova in un «deposito».



➔ Giochi di corsa e di inseguimento v. fasc. 4/2, p. 5/6 e fasc. 4/4, p. 6 ss.

Il maggiolino: 3-5 bambini inseguono. I maggiolini catturati si stendono a terra sulla schiena e agitano braccia e gambe in aria come insetti. Gli altri possono liberarli aiutandoli a rialzarsi. Quanti inseguitori sono necessari per mettere prigionieri sulla schiena tutti i maggiolini?

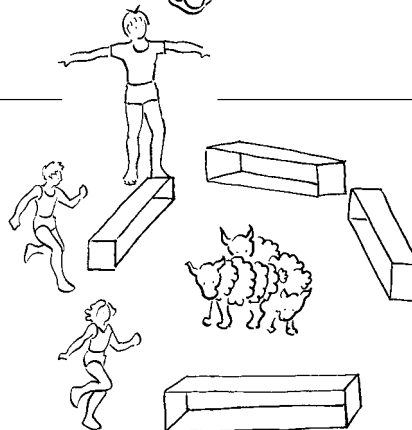
- Chi viene catturato assume la posizione a riccio. Chi viene toccato da un altro riccio può rialzarsi e poi riprendere a muoversi.



➔ Reinhard Mey: «Non ci sono più maggiolini»; Nozioni: ad es. stadi dello sviluppo di un maggiolino; Lingua: i porcospini (Stachel-Charlie; v. Bibl. fasc. 4/3, p. 28).

Pecore nella stalla: Elementi di cassone delimitano la stalla. Le pecore pascolano liberamente nel prato. 3-6 pastori (inseguitori) vogliono farle andare tutte nella stalla. Le pecore toccate dal pastore devono andare nella stalla. Chi riesce a strisciare fuori attraverso l'elemento del cassone senza essere toccato è di nuovo libero. I pastori riescono a condurre tutte le pecore nella stalla e farcele restare?

- «Cani pastori» spingono le «pecore». Tutti gli «animali» si muovono a quattro zampe.



➔ Delimitare il campo con paletti, corde ...

La volpe nel pollaio: Con panchine o cassoni si formano delle assi su cui possono appollaiarsi le galline. Nella «fattoria» si trovano 1-3 «volpi» (inseguitori) e molte «galline», contraddistinte da nastri. Le volpi cercano di catturare le galline. Si salva chi sale sull'asse. Chi viene toccato scambia il ruolo con la volpe.

- Un gallo, che non può essere mangiato, fa fuggire le galline quando salta sull'asse.
- Su un asse non si possono trovare più di tre galline.
- Su un asse possono rifugiarsi solo galline dello stesso colore (nastro). Il colore viene indicato a scadenze irregolari.
- Per le galline e le volpi si decidono particolari modi di camminare.



➔ Esercizi di equilibrio: v. fasc. 3/3, p. 4 ss. oppure fasc. 4/3, p. 8

Inseguimento a intervalli: A insegue B, C fa una pausa. Se B viene toccato da A, B passa a inseguire C, mentre A fa una pausa e così via. Sequenza: inseguito – inseguitore – pausa.

- Se l'inseguito supera la linea centrale, deve espirare pronunciando a voce alta e il più a lungo possibile il suono «Dooo ...». Se riesce a superare nuovamente la linea senza interrompere il suono (senza quindi ispirare), ottiene un punto e diventa inseguitore.
- Inseguimento a coppie: A/B in coppia e C da solo inseguono la classe. Chi viene toccato fa una nuova coppia con C. A/B e C/D inseguono, chi è catturato ora (E) insegue da solo, poi si forma la coppia E/F...
- Inseguimento a catena: tutti i prigionieri formano una catena. Quando ce ne sono sei, la catena viene dimezzata.



☞ I bambini fanno volentieri i giochi che conoscono bene.

☞ Coinvolgere i bambini nel processo del gioco, ad es. decidere una nuova camminata o far modificare le regole del gioco.

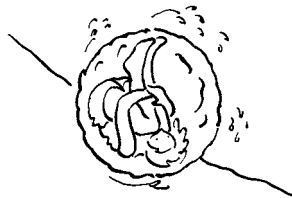
Nella foresta: La classe è divisa in due gruppi che si fronteggiano, contraddistinti con nastri di colore diverso e distribuiti ciascuno in una metà della palestra. Si decidono coppie di avversari diretti. Chi viene chiamato dal docente cerca di attraversare il «bosco» (la metà campo opposta) senza essere toccato dall'avversario diretto. Chi ci riesce può prendere un altro nastro. Chi è preso o raggiunge la meta torna subito nella propria metà campo.

- Effetto valanga: il docente lancia la palla a due bambini. In questo modo diventano «palle di neve» che da un lato devono fuggire e dall'altro possono «trascinare» toccandoli i bambini che hanno lo stesso colore. Non appena le nuove «palle di neve» hanno preso un pallone a bordo campo, il loro avversario diretto può iniziare a muoversi per catturarle. Quante palle di neve in questa enorme confusione riescono ad attraversare il bosco senza essere bloccate?



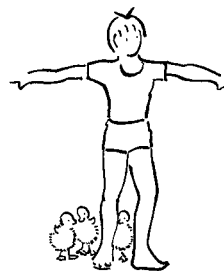
☞ Pericoli nella natura (prevenzione degli incidenti); Regole di comportamento, ad es. negli sport invernali.

☞ Scegliere la successione delle partenze dei fuggitivi in modo da garantire una buona intensità del gioco e che tutti possano scappare abbastanza spesso.



La chioccia e la poiana: Piccoli gruppi di 5 bambini. Una «chioccia» si dispone ad ali allargate davanti ai suoi tre pulcini disposti in colonna con le mani sulle spalle di chi precede. Una poiana cerca di catturare un pulcino; se questo viene toccato si trasforma anche lui in poiana.

- Più difficile: Chioccia e «gallo», tenendosi per mano, difendono due pulcini.



⚠ La chioccia e la poiana hanno solo le ali e quindi non possono diventare «maneschi».

Le marmotte: 1–3 bambini meno della metà della classe sono disposti in cerchio a gambe divaricate. Gli altri sono le marmotte che camminano intorno al cerchio. Ad un fischio di allarme di un bambino o del docente le marmotte cercano di entrare nella tana il più velocemente possibile passando fra le gambe del compagno. I bambini in cerchio chiudono le gambe quando hanno fatto passare una marmotta. Cambio di ruoli per la frazione successiva: chi si trova nella tana ora si dispone in circolo a gambe divaricate.



☞ Nozioni : gli animali durante il letargo.

1.3 Come corrono gli animali? E gli esseri umani?

I bambini fanno esperienze di corsa variate, anche in relazione a diversi fondi, come ad esempio terreno nel bosco, prato, vialetto di ghiaia, fondo della palestra, tappetini ... (➔ sull'argomento v. anche fasc. 2/3, p. 10).

Come puoi correre leggero come una gazzella?

Imitare gli animali: I bambini cercano di camminare leggeri come un gatto, di arrampicarsi come una lucertola, di galoppare come un cavallo di ...

- Presentare racconti con cavalli con movimenti e rumori (trottare, galoppare, scalciare ...)



- ➊ Accompagnamento musicale del docente, di un bambino o con un supporto audio (ad es. «Karnaval der Tiere» di Saint-Saëns) v. fasc. 2/3, p. 27.

Il domatore: Un bambino fa da domatore e guida gli altri, che si muovono sulla pista (in cerchio). Mostra diverse andature di animali e modi di camminare: lento, veloce, al di sopra di ostacoli ecc. Cambio di ruolo.

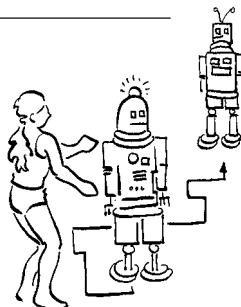
- 4-8 bambini preparano un numero e lo mostrano poi agli altri.
- Un gruppo sceglie un animale e poi esegue diverse andature tipiche dello stesso, ad es. camminare oscillando come pinguini, pavoneggiarsi ... Gli altri devono indovinare di che animale si tratta.



- ➋ I bambini designano loro stessi un team di domatori dai quali si lasciano stregare. Forse ne nasce un numero da presentare ad una recita per i genitori?

I robot, a coppie: A guida il «robot» B. Quando A lo tocca sulla spalla destra, questi gira a destra, toccarlo sulla testa significa fermarsi, sulla schiena, andare all'indietro ... A guida il suo robot cercando di evitare ogni scontro con gli altri robot.

- In tre: correndo da uno all'altro, un bambino cerca di guidare due «robot», che all'inizio si trovano alle estremità opposte della palestra, in modo di farli incontrare frontalmente.



- ➌ Velocità e andatura dei «Robot» vanno adattati allo spazio disponibile.

- ➍ Far decidere ai bambini come si muovono i robot.

Il mago e la fata: 1-2 bambini con una bacchetta magica stregano i compagni che camminano liberamente, trasformandoli in un animale (ad es. un elefante) susurrando loro nell'orecchio il nome dell'animale stesso. Gli altri possono sciogliere l'incantesimo se riconoscono di che animale si tratta, pronunciando la formula magica: «se sei un elefante, ora sei libero».

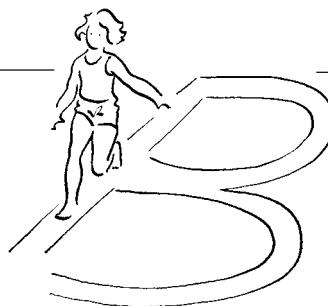
- Mago senza fata: I maghi trasformano i bambini in cani, gatti e topi (nastri colorati). I gatti vengono inseguiti dai cani, i topi dai gatti. Se un gatto è toccato da un cane, si blocca inarcando la schiena, mentre un topo si fa piccolo piccolo. Gli animali ancora liberi possono liberare i compagni della stessa specie.



- ➎ I bambini imparano semplici trucchi da prestigiatore come ad esempio le tecniche dei nodi: v. fasc. 3/3, p. 21

La corsa delle lettere: A corre riproducendo una lettera dell'alfabeto, mentre B lo osserva e cerca di indovinare di quale si tratta. Cambio.

- A forma una parola (di 3-4 lettere). B alla fine «scrive» la parola sulla schiena di A. È quella giusta?
- Mentre A corre, B riporta il percorso direttamente su un foglio di carta. Che parola ne esce fuori?



- ➏ S crittura: riportare su un foglio le linee di movimento.

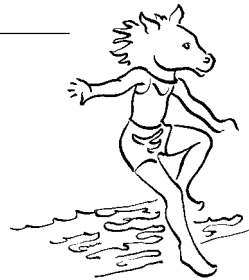
Correre a comando: Tutti si muovono liberamente (nella palestra). Un bambino grida: «Ora corsa all'indietro!», «Ora saltellare!», «Ora in punta di piedi!», «Ora bassi sulle ginocchia!» ecc. Tutti eseguono!

- Si continua con un movimento fino a quando non se ne inizia uno nuovo. Il movimento può essere cambiato solo quando l'ordine viene preceduto da «ora». Se invece si chiama solo un «galoppo laterale», tutto continua invariato. Chi si sbaglia e cambia andatura deve eseguire un compito accessorio o pagare pegno.
- Anche intorno e al di sopra di ostacoli.



Vita da cavalli: I bambini si muovono come cavalli selvatici in piena natura. Guadare una palude è faticoso, galoppare su un bel prato invece piace molto a tutti. Ci sono due torrenti e una fossa piena d'acqua, poi si deve attraversare una prateria in fiamme, infine arriva un bosco con molti rami sporgenti in basso ecc.

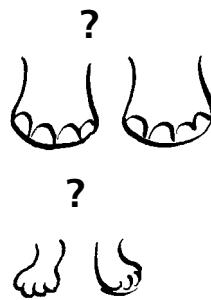
- I bambini riprendono nel gioco un racconto in cui si parla di cavalli.



➔ Un viaggio nel selvaggio
West: v. fasc. 2/3, p. 25

Modi di camminare: L'essere umano può spostarsi in diversi modi.

- Leggero e silenzioso, per non farsi sentire quando si avvicina (ad es. come un gatto).
- Pesante e rumoroso: «fate posto, che arrivo io!»
- Con piccoli passi, quasi di danza.
- A passi lunghi, per misurare una distanza.
- Inclinato in avanti o all'indietro.
- In sincronia, in due o in gruppo.
- In movimenti circolari alternati, come un uccello.
- Saltelli in aria (salti di gioia).
- Stanchissimo, trascinando i piedi.



🕒 Correre (a piedi nudi) su diversi fondi e tematizzare le esperienze di contrasto fatte.

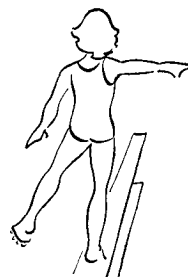
🕒 Linguaggio del corpo
v.fasc. 2/3, p. 14

Riscaldare i piedi freddi: Succede a tutti di avere freddo ai piedi, ma se ci muoviamo o corriamo ecco che si riscaldano abbastanza presto! I bambini si tastano i piedi, percorrono un tratto di corsa il più velocemente possibile e poi se li toccano di nuovo. Come si sentono ora? Perché mai sono divenuti caldi? Che cosa dobbiamo fare allora se abbiamo mani o piedi freddi?



La danzatrice: Stando in piedi, i bambini cercano di appoggiare a terra i piedi nei modi più diversi.

- Il dondolo: Rullare in avanti e indietro sullo spigolo interno ed esterno del piede, sollevare il più possibile le punte dei piedi dal terreno, con le gambe piegate/distese ...
- Tutto intorno al piede: sullo spigolo esterno in avanti, sulle punte dei piedi, sullo spigolo interno, tornare, alla posizione sui talloni ecc.
- Chi riesce a restare il più possibile sulle punte dei piedi senza perdere l'equilibrio?
- In punta di piedi, tesi verso l'alto, eseguire dei movimenti all'altezza del tronco come battere le mani, prendere una palla, spingere le braccia in alto ecc.
- Sulle punte delle dita: camminare ds. sin, av. ind.



🕒 Test dell'equilibrio (Test 1.1):
v. fasc. 3/3, p. 5

➔ Organo dell'equilibrio nell'orecchio interno: v. fasc. 2/3, p. 5 e fasc. 1/1, p. 33

➔ Provare gli esercizi su fondi e superfici diversi (linee sul terreno, asse di equilibrio, scale ...).

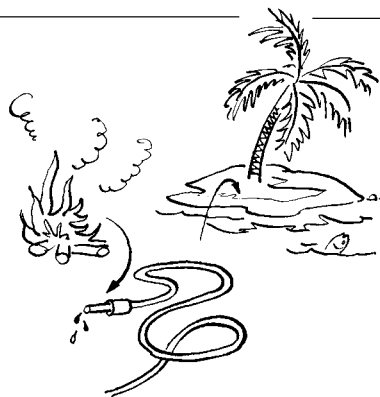
1.4 Partenza e accelerazione

La partenza provata da diverse posizioni e con diversi segnali (acustici, visivi, tattili) promuove la velocità di reazione e di azione e la capacità di concentrazione. Gli attrezzi indicati dovrebbero essere utilizzati se possibile in diverse parti della lezione.

Scappa con passi piccoli. Con quanta velocità puoi reagire?

Fuoco-acqua-terremoto: I bambini camminano, corrono, saltellano liberamente e a un segnale eseguono diverse azioni: «fuoco» = correre a prendere un tubo (tubo elastico per la ginnastica); «acqua» = mettersi in salvo su un'isola (tappetino); «terremoto» = distendersi subito a terra (sulla schiena o sul ventre).

- La classe è divisa in 4 gruppi, ognuno contraddistinto da nastri colorati. I primi due bambini giunti su un tappetino possono raccogliere dei punti.
- «Aria»: Salire sulla spalliera o sugli attrezzi già predisposti nella palestra.
- Reagire non ad un richiamo, ma a dei simboli.

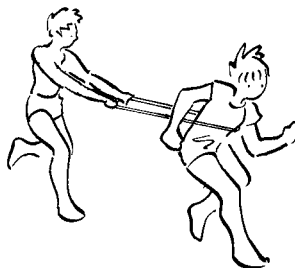


🕒 **Lingua** : gara fra la lepre e il riccio (favola dei fratelli Grimm).

➡ Continuare ad usare i sussidi, ad es. superare fossati e ostacoli: v. fasc. 4/3, p. 11

Cavalli e carrozze: A, con una corda intorno alla pancia, corre sul posto inclinato in avanti. B tiene le estremità della corda e frena. Scambiarsi i ruoli.

- B grida «Hü!»: A si muove. B dice «Brr!»: A inizia un trotto leggero.
- Ognuno tiene un'estremità della corda. A corre inclinato in avanti, per tenere la corda sempre tesa. B lascia la corda. A lo imita immediatamente. Una volta liberi B cerca di raggiungere A.

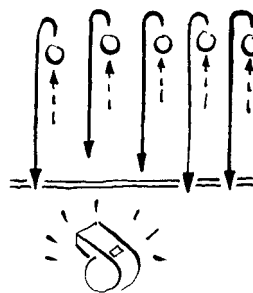


➡ Continuare ad usare le corde, ad es. per saltare, corsa ad ostacoli, per «numeri con il lasso» ...

⚠ Determinare la direzione e il percorso massimo da percorrere.

Sprint con inversione: I bambini corrono uno accanto all'altro nella stessa direzione. Ad un segnale si voltano e fanno uno sprint verso un traguardo.

- Anziché verso il traguardo i bambini corrono verso una palla, la prendono e la lanciano su un bersaglio.
- Giorno e notte: le coppie corrono lentamente uno verso l'altro. A è il «giorno», B la «notte». Qualcuno racconta una storia. Non appena si accenna alla parola «giorno» il bambino corrispondente insegue l'altro (la «notte»). Ottiene un punto chi riesce a salvarsi dietro una linea o chi tocca il fuggitivo.
- Varianti per «giorno e notte»: «Bianco e nero»; giochi di calcolo con risultati pari o dispari ecc.
- Diverse posizioni di partenza o tipi di movimento.

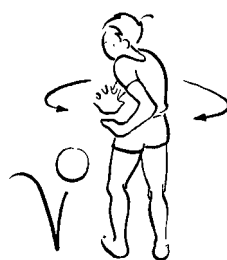


🕒 Durante la lezione di italiano i bambini scrivono racconti con «coppie di contrari».

🏀 Dietro la linea di arrivo lasciare abbastanza spazio per fermarsi.

Test 1.2 - Test di reazione: B alle spalle di A fa cedere a terra una palla. Quando sente il rimbalzo, A può girarsi e cercare di prendere al volo la palla stessa prima che ricada a terra. Attenzione: A non può vedere o sentire la palla e deve guardare in avanti; la palla deve rimbalzare all'altezza delle ginocchia di A.

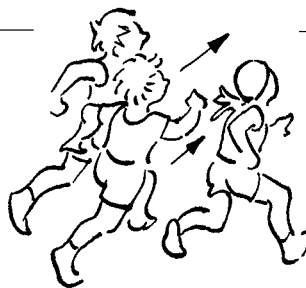
- Più facile: quando la palla cade a terra B dà un segnale a A
- Più difficile: prima di prendere la palla A batte le mani una o due volte.



⚡ Criteri per i test di reazione: Riuscire a prendere la palla per due volte di seguito; 1 volta dopo una rotazione a sinistra, 1 volta dopo una rotazione a destra.

La caccia: A gruppi di quattro. Un bambino si trova davanti agli altri del suo gruppo. Il primo movimento che fa (segnale di partenza), scatenano i cacciatori dietro di lui. Chi riesce a superarlo prima del traguardo?

- Due bambini corrono piano uno dietro l'altro, ad una distanza che hanno concordato in precedenza. Una volta che A (davanti) raggiunge una linea prestabilita, tutti e due partono per uno sprint. B cerca di superare A prima di un traguardo. Ripetere 2-3 volte, poi cambiare ruoli o il compagno.
- A si trova dietro una linea di partenza; quando B la supera può partire e cerca di superare B. All'aperto la linea di partenza è l'ombra di A.
- I bambini sono sdraiati, seduti, in ginocchio in due colonne. A diversi segnali di partenza chi sta dietro cerca di superare quelli davanti.

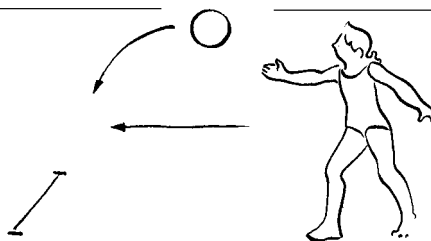


● Introdurre giochi di corsa ed inseguimento in cui si considera anche l'ombra.

⚠ Attenzione al cambio del compagno.

Rubapalla: Tutti i bambini fanno rotolare a terra una palla e cercano poi di bloccarla oltre una linea con il piede o sedendosi sopra ...

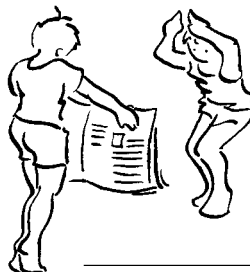
- Lanciare la palla in avanti e bloccarla il più lontano possibile dal punto di lancio, al volo o dopo un solo rimbalzo a terra.
- A sta in piedi a gambe divaricate (porta), B fa rotolare la palla attraverso la porta da dietro. Appena A vede la palla la blocca il più velocemente possibile.
- Chi - A o B - (dopo che la palla è passata fra le gambe divaricate) riesce a giocarla per primo con i piedi?



➔ Giochi di corsa con la palla: v. fasc. 5/3, p. 18 ss.

Torero - Olé! B tiene un giornale davanti ad A come se fosse una muleta. A si lancia contro il «drappo rosso» e lo prende con le «corna», senza però strappararlo.

- I bambini appoggiano il giornale sul petto, sugli avambracci o sulle mani. Cercano di correre così veloci che il giornale rimane aderente al corpo senza l'aiuto delle mani.
- Ripiegare il foglio di giornale per farlo più piccolo.



➔ Esperienze di corsa con i giornali: v. fasc. 4/4, p. 5

● Forme simili sono possibili anche usando delle foglie secche.

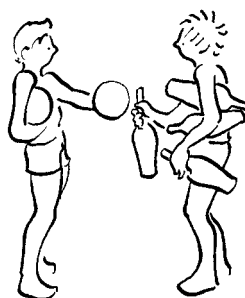
Staffetta con indovinelli: Gruppi di tre dovrebbero risolvere un indovinello. Il compito è quello di completare un racconto o una poesia da cui sono state eliminate delle parole, usando cartoncini con lettere o parole intere sparsi in un altro settore. Un bambino del gruppo parte e va a prendere una lettera, seguito da un altro e così via, fino a quando il gruppo non ha tutte le lettere necessarie. Già durante la caccia i bambini cercano di indovinare le parole mancanti. Chi consegna la soluzione per primo?

- In un minuto, avendo a disposizione un certo numero di lettere, formare più parole corrette possibili.



➔ v. Bibl. fasc. 4/3, p. 28

Biathlon: In gruppi di tre. Un bambino corre alla parete opposta della palestra e sistema una clavetta. Il secondo, come in una staffetta, una seconda ecc. fino a quando non sono allineate in piedi tutte le clavette. L'ultimo bambino ritorna con tre palline da tennis. Lanciando da dietro una linea prestabilita, quale gruppo abbatte per primo tutte le clavette?



➔ Utilizzare anche altri oggetti, come ad esempio pigne o scatole di cartone.

1.5 Superare fossati e ostacoli

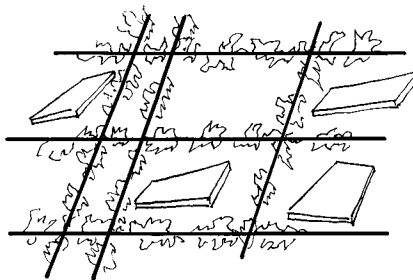
Le seguenti forme di gioco e di esercizio sono indicate per la corsa a diversi ritmi e per ampliare le proprie possibilità di salto. Superando per gioco fossati e ostacoli, il bambino fa una esperienza concreta del mondo della corsa.

Gli ostacoli: un invito a superarli!

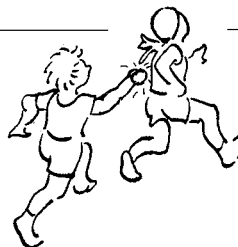
La linea che brucia: Tutti i bambini si muovono liberamente per la palestra (anche all'indietro, lateralmente o saltellando). Ciò facendo cercano di non toccare le linee del campo da gioco. Chi mette il piede su una «linea che brucia» raffredda i piedi mettendoli in un laghetto (tappetino) e poi continua il gioco.

- Corsa a coppie tenendosi per mano: Le coppie corrono evitando insieme le linee «in fiamme». A un segnale prestabilito, spingendolo o tirandolo, ognuno cerca di costringere il compagno a toccare le linee.
- In diversi punti sono disposti sulle linee degli ostacoli da superare.
- A e B si trovano su una linea il più possibile lontani l'uno dall'altro. Partono insieme e cercano di incontrarsi. Regole: si può cambiare linea solo all'incrocio di più linee. Quando sulla stessa linea si corrono incontro dei bambini che non vogliono incontrarsi, si girano e corrono in direzioni opposte.

⚠️ Correre sugli avampiedi, saltare e atterrare controllando la caduta.



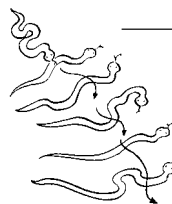
Il cacciatore di serpenti: Due bambini ricevono una palla magica ciascuno e sono cacciatori. Chi viene toccato dalla palla si irrigidisce, compresa la «coda da serpente» che ciascuno si trascina dietro (corda). Quando un bambino ancora libero passa al di sopra della coda di serpente, questi è libero. Quanti aiutanti devono avere i cacciatori per riuscire a catturare tutti i serpenti in due minuti al massimo?



🎯 Nozioni : sul tema «serpenti».

Giochi con i serpenti: 4-7 bambini sono distesi parallelamente a terra, a distanza di 2-4 m. Quello in fondo supera saltando i «serpenti stesi al sole» e poi si allunga a terra a sua volta davanti a tutti.

- 2 bambini («serpenti») sono distesi a terra e cercano di toccare gli altri, fermi in piedi, rotolando. Chi è toccato si trasforma in serpente. Il bambino catturato per ultimo inizia il gioco da capo.



🎯 Ricordare ai bambini di fare la massima attenzione a non calpestarsi a vicenda!

In galleria: 4-6 sono distesi a terra fianco a fianco, ad una distanza di circa due metri. Quello che si trova ad una estremità supera saltando gli altri, torna indietro velocemente e striscia sotto gli altri che si sono disposti ora in appoggio facciale. Quando arriva all'estremità della galleria parte il bambino successivo.



Saltare i fossati: 4 bambini, usando 4 tappetini, preparano un percorso con vari fossati, in modo che si possa correre sul percorso senza trovarsi nei fossati.

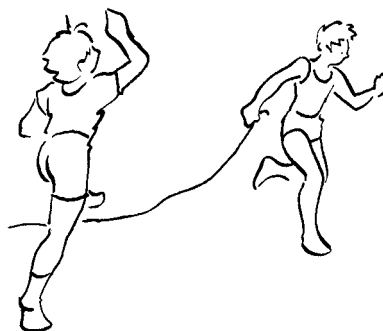
- Nelle fosse si mettono piccoli ostacoli.
- Ogni gruppo presenta agli altri il proprio percorso.



➡️ Salti in forma ludica: v. fasc. 4/3, p. 16 s.

Al guinzaglio: Tutti i bambini corrono trascinandosi dietro un «guinzaglio» (cordicella). Se ad es. A riesce a saltare sulla corda di X, lo stesso X diventa «cane» e viene preso al «guinzaglio» da A. A e X corrono tenendo ognuno una estremità della corda. Se un terzo bambino salta al di sopra di questa corda più alta, X è nuovamente libero e continua a correre in giro con il suo «guinzaglio».

- Un addestratore di cani tiene al guinzaglio due segugi e li porta in giro per il locale.
- La metà dei bambini corre per la palestra trascinando una corda. Chi degli altri riesce a calpestarne una può prenderla a sua volta.
- 3 bambini sono disposti a triangolo e tengono ciascuno l'estremità di una corda. All'interno del triangolo si trova un altro bambino, che tiene in alto le altre estremità delle varie corde. I tre bambini ai vertici strisciano sotto le corde o ci passano sopra, in modo da formare una vera e propria treccia regolare.



⊗ Non passare la corda intorno alla mano!

Paesaggio fluviale: A terra sono disposte due corde parallele, a circa 50 cm di distanza l'una dall'altra, che simboleggiano uno stretto «fiume».

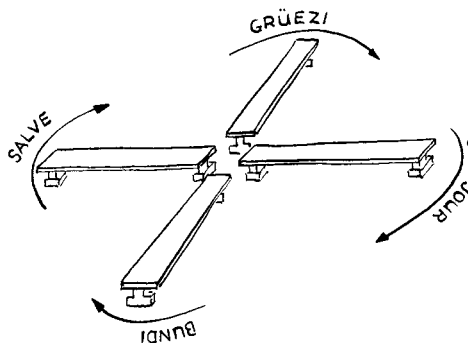
- A coppie: A segue B attraverso questo paesaggio fluviale; uno dopo l'altro superano in salto i fiumi. Ad un segnale fanno dietro front e si scambiano i ruoli.
- A coppie: A annota il percorso di B e cerca di percorrere lo stesso tragitto. B controlla e comunica ad A eventuali differenze.
- A coppie: A e B cercano insieme delle varianti per superare i fiumi. Le coppie si mostrano a vicenda le forme più originali e provano le idee degli altri.
- Ordinate a distanze regolari, coppie di corde formano canali di irrigazione. I bambini cercano di superarli, ritmicamente, con o senza accompagnamento musicale.
- La metà della classe è suddivisa in coppie. Ciascuna tiene due corde all'altezza delle ginocchia e con esse formano delle dighe che gli altri devono superare saltando ritmicamente e in modo variato.

⊗ Nozioni: quali fiumi, torrenti, ruscelli conosciamo? Immagini di diversi paesaggi fluviali...



La croce federale: 4 panche vengono sistemate in croce, e simboleggiano i confini fra le regioni linguistiche. I bambini superano i confini in modo variato (salto su una gamba, a piedi uniti, battendo le mani quando sono in aria ...) e attraversano le «regioni linguistiche».

- Il salto e i passi intermedi ricevono un certo ritmo, ad esempio «Grüe-zi» (salto sulla prima, atterraggio sulla seconda sillaba) klatsch-klatsch (passi), «Bonjour», klatsch-klatsch, «Bun-di», klatsch-klatsch, «Sal-ve», klatsch-klatsch.
- Nelle regioni corrispondenti, usando delle corde, si formano «fiumi» come Aare, Reno ... e «laghi» come quello di Costanza o di Ginevra ... da superare in salto
- Come sopra, ma usando coni ... come «montagne».



⊗ Nozioni (a partire dalla 3./4.): quali paesi confinano con i Grigioni o con San Gallo? Che lingua si parla a Solletta, o nel Canton Ginevra?

⊗ Per altre forme di gioco e di esercizio con gli attrezzi disposti in questo modo: v. fasc. 5/4, p. 32.

1.6 Correre a lungo, più a lungo, corsa di resistenza

I bambini devono essere in grado di correre senza interruzioni tanti minuti quanti sono i loro anni. Giochi con corse di elevata intensità che durano almeno 10 minuti contribuiscono a raggiungere questo scopo. Nel contempo si dovrebbero usare forme ludiche di corsa di resistenza all'aperto.

**Senti il tuo polso?
Inspira ed espira regolarmente attraverso
la bocca ed il naso!**

Giochi di cattura: Un bambino inizia a catturare gli altri. Chi viene toccato passa ad aiutarlo. Chi sono gli ultimi tre ad essere presi?

- **Cattura con i mesi:** I bambini nati in gennaio inseguono quelli nati a febbraio, che danno la caccia a quelli di marzo e così via. I bambini scrivono il mese di nascita ad es. su un foglietto adesivo e se lo fissano sul petto, oppure ognuno sa a memoria le date di nascita di tutti gli altri compagni.
- **Cattura con i numeri:** Ogni bambino riceve un numero. Gli «uno» sono inseguiti dagli «zero» i «due» dagli «uno» ecc. Per interrompere il gioco il docente ad es. chiama il numero «undici»; i bambini si riuniscono in gruppi dove il totale corrisponde a undici. Gli «zero» possono andare dove vogliono.
- In ogni gruppo deve esserci uno «0», un «1» ...

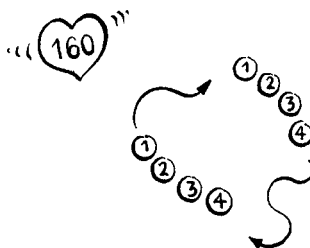


➔ Altri giochi di inseguimento: v. fasc. 4/4, p. 4 ss.

🎯 Aritmetica: imparare le colonne di numeri muovendosi e giocando.

Serpentina: 4-7 bambini formano un gruppo. Alla testa di ciascun gruppo c'è sempre un bambino che lo guida: a caso, ind. in av., lat. Ad un segnale o quando decide lui stesso, il bambino cede la guida a quello che lo segue e poi va in coda alla fila. Oppure l'ultimo della fila può venire in testa ad assumere il comando.

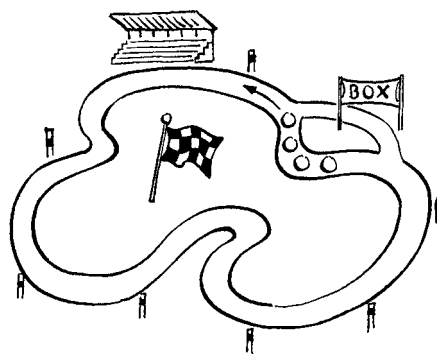
- I bambini corrono dandosi la mano, legati tutti ad una corda ...



⚠ I bambini dovrebbero raggiungere per una decina di minuti 160-170 battiti al minuto.

Corsa automobilistica: 3-4 bambini per team. Ogni bambino usa un nastro/un frisbee come volante. Il percorso viene delimitato per mezzo di paletti e corde. In un posto adatto si trovano i box. All'inizio tutti percorrono dei giri di prova, ad una marcia indicata dal docente (prima = lenta, quinta = massima velocità).

- Un corridore per ogni team può restare ai box (per riposarsi). Quale squadra compie per prima 100 giri o il maggior numero di giri in 10 minuti?
- Due bambini ne tirano un terzo in piedi su resti di tappeti. Il quarto aspetta ai box pronto a dare il cambio agli altri.



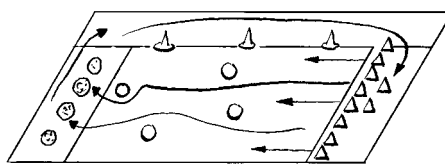
➔ Un gruppo progetta la pista e la predispone per tutti.

➔ Forme di corsa e di gioco per lo skateboard: v. fasc. 3/3, p. 25 s.

🎯 Usare skateboard, biciclette e pattini.

I contrabbandieri: 4-5 per gruppo. Nella zona mediana si trovano le guardie di confine. Tutti i contrabbandieri cercano, senza essere toccati dalle guardie, di prendere un solo oggetto (nastro o simili) dall'altro lato del campo e di portarlo nel deposito del proprio gruppo. Chi viene toccato deve riportare a posto la refurtiva e ricominciare da capo.

- Prendere delle lettere e formare delle parole, prendere numeri e fare addizioni ...



⚠ Per tornare indietro percorsi al di fuori del terreno di gioco.

➔ Dopo il gioco osservare come il polso ridiscende lentamente.

Correre e dipingere: 2-4 bambini inseguono per un minuto, sostituiti poi da quelli fatti prigionieri. Chi dopo cinque minuti non è mai stato catturato può fermarsi per un turno e disegnare qualcosa sulla lavagna (su un poster).

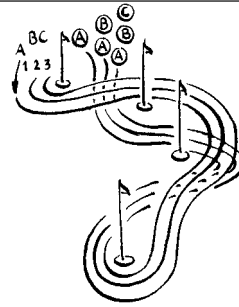
- Anziché dipingere si può (continuare a) leggere una storia da raccontare poi agli altri nelle pause.



➔ Altre idee per correre e giocare: v. fasc. 5/3, p. 26 ss.

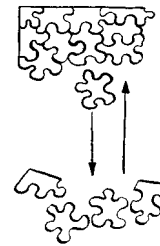
Corsa con rimorchio: Gruppi di 3. A corre su un dato percorso, alla fine gira intorno all'intero gruppo, prende con sé B, A e B prendono C. Quando hanno percorso tutti insieme il tracciato, si stacca dapprima A, poi B, fino a quando C compie l'intero percorso da solo.

- Correre insieme tenendosi per mano.
- Tenersi per mano: se si corre a coppie, uno dei due deve correre all'indietro.
- Tenersi per mano: se si corre in tre, il bambino al centro corre con gli occhi bendati.



Corsa per il puzzle: Per ogni squadra (4 bambini), all'estremità del percorso di gara sono disposte tessere di un puzzle (o pedine del Domino). I bambini corrono a coppie e prendono una tessera ciascuno (puzzle semplici di una trentina di pezzi). Quale squadra ha finito per prima il proprio puzzle?

- Percorrere il tracciato come gemelli siamesi, ovvero legati insieme in un modo qualsiasi.

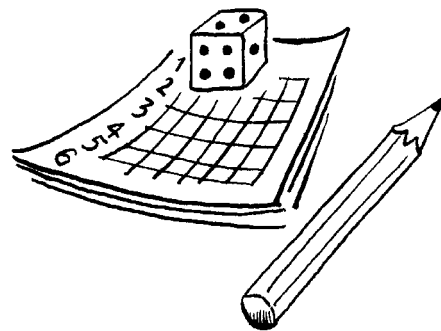


🌀 Lavori manuali : fare da soli Puzzle o un Domino (ad es. di legno, con foto, disegni, paesaggi ...).

⚠ Correttezza anche nei giochi di corsa!

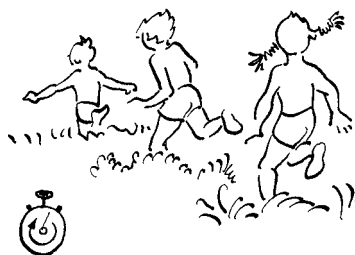
La tombola: Gruppi di 4 bambini hanno ognuno una cartella della tombola con x numeri fra 1 e 6. Il primo lancia un dado; il numero uscito può essere cancellato e si esegue il compito ad esso corrispondente, ad es. 1 = compiere un giro a quattro zampe; 2 = correre un giro all'indietro; 3 = 1 giro saltellando; 4 = 1 giro facendo rimbalzare una palla; 5 = 1 giro correndo lateralmente; 6 = 1 giro a monopattino con un resto di tappeto. Se esce un numero già cancellato si può ritentare. Quale gruppo finisce per primo?

- Cfr. corsa per il puzzle: cartelle della tombola con 4 linee con 5 numeri ciascuna fra 1-99. All'estremità del percorso si trovano numeri capovolti. Ogni coppia prende due numeri. I numeri che non vanno bene vengono rimessi a posto coperti dalla coppia successiva, che contemporaneamente ne prende altri due. Quale gruppo finisce una riga, quale la cartella?



Test 1.5 - Corri la tua età: I bambini devono poter correre senza interruzioni almeno tanti minuti quanti sono i loro anni. La distanza percorsa non ha importanza. Il terreno può essere scelto liberamente, ma dovrebbe comunque essere controllabile.

- Compiti a casa per lo sport: Chi corre in una settimana l'età della mamma, o del papà o di ...?
- Quale gruppo di bambini in una settimana corre per più minuti del docente?
- Organizzare una mattinata di corsa con i genitori.



⌚-Criteri: durante i minuti del test si deve correre continuamente, senza camminare e senza fermarsi.

🌀 Educazione alla cura della salute: resistenza come tema per una serata con i genitori. Motivare i genitori per una corsa tutti insieme.

2 Saltare

2.1 Saltare, ma come?

Con il ritmo è tutto più semplice

A proposito del movimento fondamentale *salto*, l'esperienza mostra che i punti decisivi (penultimo passo abbreviato, tronco eretto e breve durata del contatto con il terreno nello stacco) possono essere appresi e memorizzati in modo duraturo al meglio tramite il *ritmo*, ovvero la dimensione temporale del movimento.

Nel salto ci sono degli elementi comuni che compaiono continuamente e possono essere trasposti da una forma di salto all'altra.

Esempi:

- *Ritmo degli ultimi tre passi della rincorsa*: Tam-ta-tam, ovvero il penultimo più veloce e breve.
- *Stacco*: il più velocemente possibile e sugli avampiedi.
- *Assetto del corpo*: Tronco eretto e ginocchio di stacco in alto.
- *Bilateralità*: Sinistro e destro, ovvero eseguire tutte le forme dai due lati.



Saltellare

Nel mondo dei bambini le forme di saltello sono schemi motori fondamentali. Essi sono espressione della gioia di muoversi e più in generale della loro grande vitalità. Giochi come cielo e terra, la scaletta, corda elastica invogliano a forme variate di saltelli.

Saltare in lungo

Tramite salti multipli - serie di salti eseguiti su una gamba sola o passando da una gamba all'altra, i bambini migliorano la coordinazione dei movimenti e la capacità di prestazione dei muscoli delle gambe. In tal modo riescono a saltare sempre più lontano. Il salto in lungo con uno, tre o più passi di rincorsa rappresenta una prima semplice forma. Un esercizio preparatorio per motivare i bambini può essere ad esempio superare in salto fossati o piccoli ostacoli.

Saltare in alto

Dopo diverse forme di salto in alto viene il salto *a forbice*, eseguito sia a destra che a sinistra. Diverse forme di rincorsa come quella rettilinea (da davanti o dal lato) o quella curva, in un primo momento con solo pochi passi, contribuiscono a dare un ritmo alla rincorsa. Forme di salto variate, magari inventate dai bambini stessi, anche da punti rialzati (ad esempio parte superiore del cassone), consentono di preparare al meglio le forme di salto in alto successive.

Dall'oscillazione alla Tarzan al salto con l'asta successivo

Per introdurre al salto con l'asta, sempre affascinante, sono adatte sospensioni e oscillazioni, agli anelli o alla corda. Oscillare «come Tarzan» da un cassone all'altro o superare al volo un cassone appesi alla corda, per poi lasciarsi cadere su un tappetone motivano i bambini all'attività.

2.2 Salti di una certa difficoltà

Il bisogno di movimento dei bambini si manifesta nelle molte forme di saltelli e di salti che compiono quando si muovono liberamente: sul marciapiede, sulle scale, giocando ecc. Compiti motori impegnativi, se possibile all'aperto (🕒), fanno vivere appieno al bambino la sua voglia di muoversi.

Riesci a saltare oltre l'ostacolo?

Saltelli per la pausa: I bambini corrono al ritmo di musica. Quando questa si interrompe saltellano come ranocchie, come un burattino o come una lepre, finché la musica ricomincia.

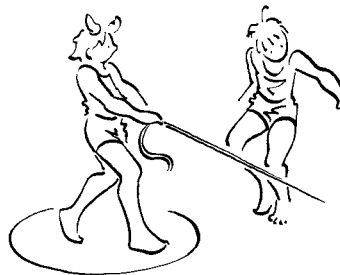
- Nelle pause i bambini scelgono un compito motorio sul tema «saltare» (ad es. saltare da un cerchio all'altro, saltelli a rana su un tappetino, saltare su un cassone o verso oggetti posti in alto).



⚠️ Nei saltelli a ranocchia angolo delle ginocchia non inferiore a 90°, perché altrimenti si caricano troppo le articolazioni delle ginocchia stesse.

La danza dei buffoni: In piccoli gruppi (max. di 4) i bambini giocano con una corda. Il buffone si trova al centro e gira su se stesso, tenendo l'estremità di una corda («una coda da buffone»). Chi viene toccato dalla corda che disegna cerchi sul terreno esce dal gioco fino a quando non viene toccato un altro bambino.

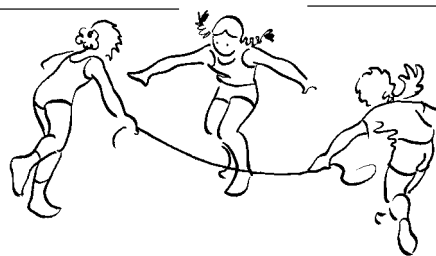
- Chi è toccato dalla corda perde una vita. Il gioco finisce quando il primo bambino non ha più vite.
- Varianti di salto: Saltare di sinistro, atterrare di destro; saltare e atterrare sulla stessa gamba; correre in circolo e saltare in corsa ...



⚠️ Quando al buffone gira la testa gli si dà il cambio.

Salti sulla corda fatata: 3-4 coppie di maghi vanno a caccia sul terreno di gioco, ognuna con una corda fatata. Se la tengono bassa essa può essere superata in salto dai bambini; se è alta, i bambini si abbassano. Quando la coppia di maghi ha fatto saltare/abbassare per 5 volte altri bambini, passano la corda ad altri.

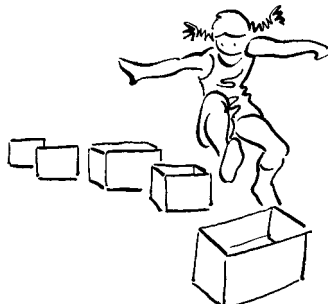
- I bambini corrono su una linea determinata incontro alle coppie di maghi.



🕒 Corda: tenerla leggera con due dita e non far ruotare il dorso delle mani. Lasciare subito, se un bambino rimane impigliato.

Giochi con le scatole: I bambini portano da casa delle scatole di cartone. Queste vengono disposte su vari cerchi in modo che possano essere superate in salto con un ritmo regolare. Per ogni cerchio saltano 6 bambini. Cambiare la gamba di stacco e la direzione di corsa.

- Saltare le ore: 12 scatole disposte in cerchio rappresentano le ore. Dove sono le dodici, dove le sei? I bambini corrono al di fuori del quadrante. Qualcuno legge un racconto sulle ore. Ogni volta che si parla di orario, ad es. «tre e cinque», i bambini saltano al di sopra delle scatole corrispondenti e continuano a correre intorno al cerchio.
- Superare le scatole disposte a intervalli irregolari, con ritmi diversi.
- Su percorsi paralleli correre insieme sincronizzati.



⚠️ Conservare le scatole a scuola e usarle anche in altre occasioni, ad es. per il tiro al bersaglio e simili.

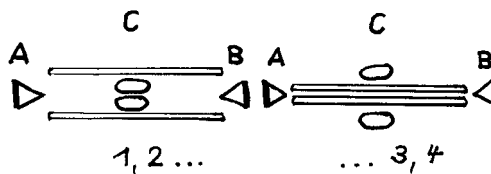
➡️ Giochi di lancio con scatole: v. fasc. 4/3, p. 22

Il mago dei Mari del Sud: Salti su una gamba sola con una sequenza determinata, come ad es. sinistro-destro-destro-sinistro. Sottolineare battendo le mani il cambio della gamba di appoggio (chi salta o gli altri). Alla fine aggiungere due salti in avanti a due gambe, sostenendoli a voce con un profondo «ciung-ciung».

- Tutta la classe saltella insieme una sequenza determinata in precedenza.
- Canne di bambù: Riprendere il ritmo con i bastoni di da ginnastica e rafforzarlo battendoli poi a terra.
- Gruppi di tre: A e B tengono due bastoni paralleli al terreno (tenerli solo dall'alto); avvicinarli e allontanarli. Quando i bastoni sono riuniti o alla massima distanza si battono due volte a terra. C salta a questo ritmo a gambe unite fra i bastoni e a gambe divaricate quando essi vengono riuniti.

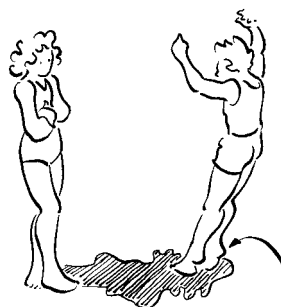


🕒 Nozioni : mondi lontani, ad. es.. i salti dei Masai, danze dei Mari del Sud.



Saltare sull'ombra: A coppie. B cerca di saltare a piedi uniti sulla testa dell'ombra di A, che a sua volta vuole impedirlo.

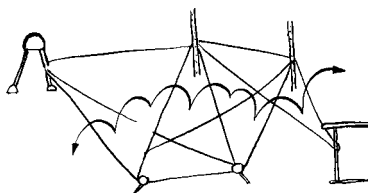
- Salti sull'ombra della pancia, oppure delle braccia.
- A si dispone in modo da formare un'ombra la più lunga possibile. B segna l'inizio e la fine dell'ombra. Chi riesce a superare in salto la lunghezza della propria ombra, quella di un bambino più grande, quella di due bambini messi insieme?



🕒 Finché splende il sole...

La ragnatela: Corde elastiche o cordicelle tese ovunque all'altezza delle ginocchia. A mostra un percorso di salti che B deve ripetere senza toccare le corde.

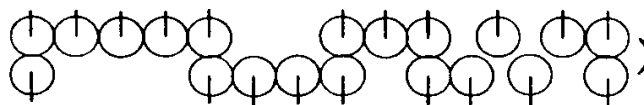
- Inseguimento: A e B si trovano alle estremità opposte. A (ragno) cerca di catturare B (mosca).
- Catturare nella ragnatela: 2-3 «ragni» catturano i compagni. Le «mosche» catturate si scambiano di ruolo con i ragni.



🕒 In palestra fissare la corda ad attrezzi fissi (spalliera, parallele ecc.) e ad alcuni mobili (ad es. cavallo).

Test 1.3 - Salto nei cerchi: 20 cerchi disposti uno accanto all'altro. Salto in avanti ritmico da cerchio a cerchio con saltello per voltarsi al punto di ritorno. Cerchi a sinistra: saltelli sul piede sinistro e distendere lateralmente il braccio sinistro; cerchi a destra: idem sulla destra; due cerchi uno accanto all'altro: saltelli su due piedi e distensione delle braccia in fuori.

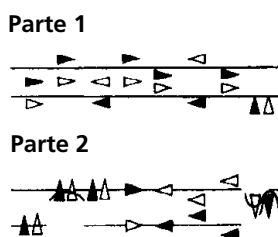
- Tenere il cerchio in mano. Saltarci dentro e poi di nuovo fuori senza toccarlo.
- Cercare di saltare oltre un cerchio in movimento.
- Un bambino fa rotolare il cerchio, altri due cercano di saltarci al di sopra.



🕒-criteri: nessun errore con le gambe o di ritmo. Non calpestare i cerchi. Non andare due volte di seguito nello stesso cerchio.

Cordicella elastica: La cordicella è tenuta alla distanza delle anche all'altezza del malleolo. Disegnare con il gesso la sequenza dei passi. Saltando pronunciare una formula.

- I bambini si mostrano a vicenda le proprie sequenze.



🕒-criteri: nessun errore di forma, di ritmo e nessuno tocco della corda elastica. Le due parti si succedono senza pause. Nella prima parte i talloni non devono toccare terra. Dall'inizio alla fine saltare sempre secondo lo stesso ritmo.

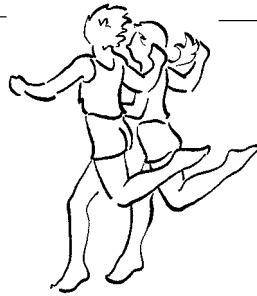
2.3 Salto in lungo

Per i bambini saltare oltre un ostacolo è sempre una sfida. Tramite compiti motori variati e motivanti sul tema, i bambini fanno esperienze di movimento basilari. Non è (ancora) importante misurare la distanza saltata.

Quale distanza pensi di superare?

Volo a coppie: I bambini corrono a coppie, uno accanto all'altro con passi brevi e sincronizzati. A allunga man mano il passo, e B si adatta, fino a quando tutti e due «volano» con passi saltati.

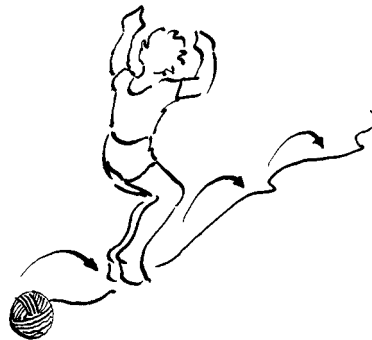
- Usando tappetini, cerchi e simili, i bambini predispungono delle «piste di atterraggio». Poi, usando 4 passi saltati ed un salto finale, cercano di raggiungere i vari scali.
- In che modo posso sostenere il salto con l'oscillazione delle braccia?
- Su un tappetone in gommapiuma o nella sabbia è disposta una doppia pagina di quotidiano. Riuscite a suddividere i passi saltati superando il giornale in salto senza strapparlo?



➔ Altre forme di gioco con i giornali: v. fasc. 4/3, p. 10

Salti con il filo: I bambini saltano a piedi uniti lungo un filo. Importante: saltellare a piedi uniti e molleggiare sulle ginocchia il più morbidamente possibile per evitare colpi alle piante dei piedi. Gruppi di 2/4 ricevono un gomitolo di lana; non tutti i gomitolini sono della stessa grandezza; usare colori diversi per poterli distinguere facilmente. Di volta in volta i bambini stimano quanti salti devono compiere fino alla fine del filo. Chi si avvicina di più?

- I bambini si sfidano a vicenda. Quale gruppo impiega meno salti, con quale gomitolino?
- Il risultato del gruppo cambia dopo quattro settimane, fino alla fine dell'anno scolastico?
- Ogni bambino salta lungo ognuno dei fili ed annota il numero di salti su un foglio di carta. Il risultato migliora dopo quattro settimane? Alla fine dell'anno scolastico?



🕒 Calcolo : misurare le lunghezze dei fili e saltare questa distanza: lunghezza del cortile, dell'edificio scolastico ecc.

Salti a punti: Un terreno di gioco è suddiviso in 5 zone con punteggio diverso. Nella zona «zero punti» si trovano dei tappetini.

- Chi riesce ad atterrare su un tappetino con tre salti consecutivi (partendo da quale zona)?
- Quale gruppo ottiene in un minuto il maggior numero di punti con i salti in lungo?
- I bambini cercano di stimare in anticipo le loro capacità di salto e confrontano poi il risultato con le previsioni.
- Il docente o il bambino fa ruotare un cerchio. Quanti salti nel tappetino riescono dalla zona dei 5 punti, prima che il cerchio si fermi del tutto?



➔ Elaborare insieme ai bambini le regole del gioco e della gara.

2.4 Saltare in alto

Alle elementari si dovrebbero dare soprattutto delle forme che consentano a tutti i bambini di fare esperienze positive. A questo scopo è consigliato misurare l'altezza dell'asticella.

Immagina di voler saltare oltre un ostacolo come un cavallo.

Saltare per toccare: Agli anelli, su una corda tesa, ai rami di un albero ... sono fissati a diverse altezze degli oggetti come giornali, campanelli, palloni ecc. I bambini provano a toccare con le mani o con la testa gli oggetti, saltando su un solo piede o a piedi uniti.

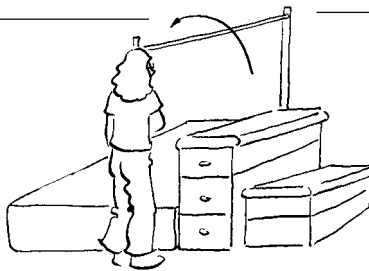
- A un metro circa dagli oggetti appesi, un elemento di cassone aiuta ad aumentare l'altezza del salto. Qual è la sequenza dei passi se si vuole saltare su una determinata gamba?
- Quanto è lunga o quanto è veloce una rincorsa ottimale, che ogni bambino deve cercare per sé?



➔ In corsa è più semplice staccare con un piede solo.

Salto ad altezza d'uomo: All'altezza del bambino più grande della classe si tende un filo magico. Chi riesce a saltare al di sopra di questo ostacolo? Ad esempio con una scaletta fatta con elementi di cassone o con un piano inclinato (due panche messe sulle parallele). Atterraggio su tappetoni in gommapiuma.

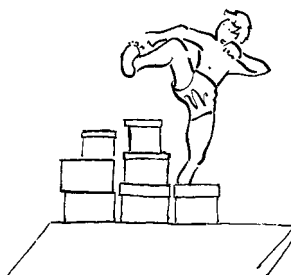
- Saltare al di sopra dell'altezza del docente.
- A che altezza saltano i bambini se possono disporre di ausili minori, come ad esempio la sola parte superiore di un cassone?



🕒 **Calcolo:** quanto siamo grandi da soli e come classe tutti insieme? Quanto sarà più grande la nostra classe fra un mese? Cantare: «Mir wärdend immer grösser». Vgl. Lit. SCHÖNTGES, S. 32

Concorso ippico: I bambini, a gruppi di tre, costruiscono, usando cassette di banane, cerchi e simili un ostacolo che possono superare in salto. I gruppi si mostrano a vicenda come superare l'ostacolo. Chi riesce con la gamba destra, con la sinistra o a piedi uniti? Quali ostacoli richiedono una rincorsa a tre passi? Quali possono essere superati con una rincorsa curva?

- Rimanere su una stazione cercare la migliore tecnica di salto e il punto di stacco ideale, segnarlo sul terreno e cercare di migliorare le proprie prestazioni.
- Costruire una «Fossa con acqua» per salti in alto e in lungo e inserirla nel percorso.
- Salto in alto sul getto d'acqua: Il docente spruzza con una pompa. Chi salta al di sopra del getto?



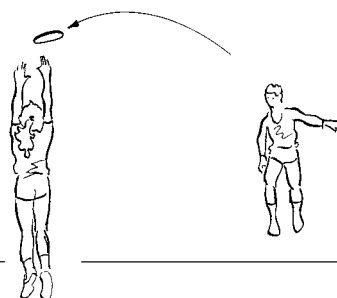
🕒 Sfruttare gli ostacoli naturali nel bosco; predisporre un percorso sul prato.

➔ Forme di salto: v. fasc. 4/4, p. 24

🕒 In una calda giornata estiva, al lido o sul prato!

Salto con gli UFO: A e B si lanciano un oggetto volante (ad es. un frisbee, una pallina da tennis...). Gli oggetti devono volare ad un'altezza tale che il compagno possa prenderli al volo solo saltando.

- Saltare ed atterrare a piedi uniti.
- Prendere gli oggetti con una mano sola (ds. e sin.).
- Prima di saltare in alto toccare terra con ambedue le mani.



🕒 Fare attenzione alle palle che rotolano. mantenere una distanza laterale sufficiente.

3 Lanciare

3.1 Lanciare, ma come?

Con il ritmo tutto è più facile

I punti fondamentali del movimento di base «lancio» possono essere appresi e memorizzati nel migliore dei modi ricorrendo al ritmo, ovvero alla dimensione temporale del movimento. Tutte le diverse forme di lancio (in distensione, in rotazione, con accelerazione) ed il getto hanno in comune delle caratteristiche motorie tipiche:

- *Ritmo*: Tam-ta-tam, il penultimo passo è più veloce e più breve.
- *Esecuzione del movimento*: il più possibile veloce ed attiva.
- *Distensione di tutto il corpo al momento del lancio*: distendere tutto il corpo.

Bilateralità

Per migliorare la qualità del movimento ed assicurare uno sviluppo globale dell'organismo è importante esercitare il lancio da ambedue i lati (destro e sinistro).

Sicurezza

Quando si organizza una lezione con lanci si deve sempre fare attenzione agli aspetti legati alla sicurezza. Vale il principio: si raccolgono gli attrezzi solo dopo che hanno lanciato tutti.

Lanciare dritto

I bambini devono poter fare più esperienze possibili con diversi attrezzi di lancio, sia da fermi che con la rincorsa. Alle medie queste capacità costituiscono i principali presupposti per l'apprendimento della tecnica di lancio.

Caratteristiche del lancio da fermi: gamba opposta alla mano che lancia in avanti, braccio che lancia nel caricamento disteso in scioltezza; il gomito si trova davanti alla mano.

Dall'accelerazione al lancio con rotazione

Il lancio di corde annodate insieme, vecchi copertoni di bicicletta o simili su bersagli determinati alla massima distanza rappresenta forme motivanti di lancio, che però richiedono molto spazio. Ben presto si dovrebbe cercare di lanciare gli attrezzi il più esattamente possibile su un dato bersaglio usando una rotazione.

Getto

Il getto si esegue a una o due mani, in movimento, con il corpo disposto frontalmente alla direzione di lancio o di fianco (ruotato di 90°). Se il bambino ha a disposizione attrezzi leggeri come piccoli palloni medicinali, pietre, palle da basket ecc., può scagliarli anche lontano. Anche in questo caso è interessante lanciare a distanza o mirando a delle zone che attribuiscono punti.



➔ Lanciare a livello di scuola media: v. fasc. 4/4, p. 27–33

➔ Lancio con rotazione a livello di scuola media: v. fasc. 4/4, p. 32

➔ Getto a livello di scuola media: v. fasc. 4/4, p. 33

Oggetti adatti per i lanci

Per lanciare con i bambini sono indicati soprattutto oggetti leggeri, che dovrebbero consentire un lancio «veloce», con un movimento rapido e simile ad un colpo di frusta.

- *Oggetti per il lancio:* pietre non troppo grandi, bastoncini in legno, vo-lani, palle da tennis, pigne, anelli, palline da lancio (80 g), sacchetti, rami, palla cometa ...
- *Oggetti per il lancio con rotazione e accelerazione:* copertoni di bicicletta, anelli, bacchette per il lancio, anelli di corda, corde annodate insieme, palline da lancio (max. 1 Kg), palline da tennis in una calza da donna, frisbee ...
- *Oggetti per il getto:* pietre, palloni da basket o da calcio, piccoli palloni medicinali (max. 2 kg) ...

La palla cometa – come costruirla da soli

La palla cometa ha la caratteristica di non volare troppo lontano e di non rotolare a lungo una volta a terra. Quindi è facile da trovare. Quello che più diverte, però, è lanciarla in aria. Quando più bambini giocano insieme, lanciando contemporaneamente con forme diverse (ad es. in circolo o su due righe contrapposte ci si lancia la palla a vicenda) si hanno effetti molto belli da vedere («fuochi d'artificio»).

Farsi da soli una *palla cometa* è molto semplice, basta ...

- Prendere una palla da tennis «fuori uso» (si possono chiedere presso un circolo tennis o un centro di tennis);
- con il coltello praticare un'incisione di circa 2 cm;
- procurarsi un pezzo di nastro di demarcazione bianco-rosso di un metro circa o un pezzo di nastro in tessuto;
- al centro del nastro fare un bel nodo;
- infilare il nodo nella fessura della palla da tennis;
- ... e la palla cometa è già pronta!

➔ Costruirsi da soli gli attrezzi sportivi: v. fasc.7/3, p. 12 s.



3.2 Lanciare con forme giocate

Certamente è facile «buttare» le palle da qualche parte. I bambini però dovrebbero imparare ad assumersi la responsabilità – e non solo in senso lato – del proprio lancio. È importante lanciare in modo da non colpire nessuno.

Impariamo a lanciare il più lontano possibile, ma con una certa precisione.

Guglielmo Tell: Palle di carta di giornale possono essere lanciate e riprese facilmente. A cerca di riprendere con delicatezza, su una doppia pagina di giornale, la palla lanciata da B.

- La pagina, tutta spiegazzata, viene appalottolata come una «mela» che poi si mette sul capo, tenendola in equilibrio sia da fermi che muovendosi. Ora cercano tutti di fare un centro alla Tell.
- Giocare a palle di neve con le palle di carta.

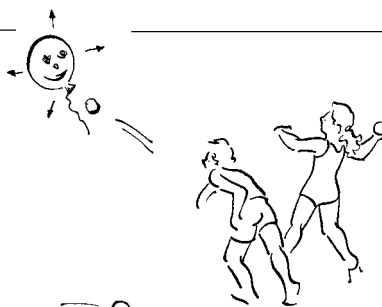


🎯 Vale per tutte le forme di lancio!

📖 La storia del nostro eroe nazionale

Il porcellino: Con un pennarello disegnare una figura tutto intorno ad un palloncino (ad es. porcellino). Ogni bambino ha palline di carta. A coppie spingono davanti a se il «maialino» colpendolo con le palle di carta.

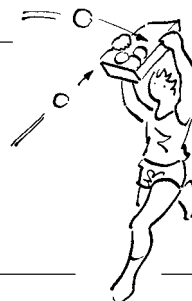
- Spingere il maialino nella stalla (scatola/elemento di cassone).
- Alcune scatole sono disposte in cerchio, al centro i maiali si rotolano nel fango. Ognuno cerca di far andare un maialino in una stalla posta sull'altro lato.



➔ Altri giochi con i giornali: v. fasc 4/3, p. 10; Giochi da cavaliere: v. fasc. 3/3, p. 4; Palloni: v. fasc. 5/3, p. 5

Il coniglio di Pasqua: Un bambino (il coniglio di Pasqua) corre avanti e indietro su un terreno delimitato tenendo alta sulla testa una scatola. Gli altri, con lanci a parabola, cercano di lanciare con leggerezza le proprie «uova» (ad es. palline da tennis) nel cesto. Chi segna due centri può passare a fare il coniglio.

- Più conigli in cammino contemporaneamente.



➔ Predisporre molte palle da tennis. Per procurarsele: circoli tennis o tenniscenter (palle vecchie). Pulizia: lavare le palle da tennis in lavatrice. Ev. utilizzare palle di carta o palloni in gommapiuma.

Lancio di uova: A ha «Ovetti di Pasqua» (palline da tennis), B una scatola. B riesce a prendere i lanci di A con in modo da non far rompere le uova?

- A coppie: B si volta solo quando viene chiamato da A, quando la palla è già in aria.
- A coppie: A lancia una palla contro il muro. B si trova a una distanza da lui stesso scelta dal muro e cerca di prendere la palla che rimbalza prima che cada a terra.
- A tre metri dalla parete sono disposte delle scatole. I bambini cercano di lanciare le palline nelle scatole facendole rimbalzare prima sulla parete.
- Raccolta di giornali: Ci sono diversi bambini che raccolgono i giornali. Si riesce a lanciar loro giornali (palle da tennis) in modo che possano prenderli nei contenitori della carta (scatole)? Chi raccoglie i giornali va su uno skateboard.
- Pompieri con il telo: Un gruppo di bambini raccoglie con un telo i vari oggetti lanciati dagli altri con la massima precisione possibile.
- I bambini inventano una prova di lancio. La supera chi fa 3 centri con 5 lanci, ad es. ...

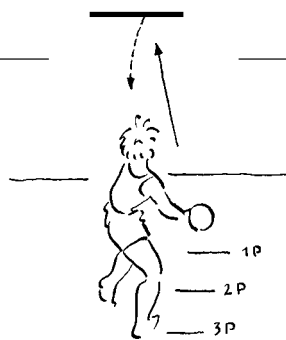


➔ Altre forme di gioco per lo skateboard: v. fasc. 3/3, p. 25 s.

🎯 Tre lanci a bersaglio con tre tiri in una zona.

Prendere le distanze: I bambini sono disposti davanti alla parete. L'altezza del lancio è libera, ma dovrebbero lanciare facendo in modo di poter riprendere la palla che rimbalza verso di loro. Quanto più lontano dalla parete si riprende la palla, tanti più punti si realizzano.

- A diverse distanze dalla parete sono disposti diversi cerchi. Un compagno si trova nel cerchio e deve raccogliere il lancio. Chi riesce a passare la palla all'altro facendola rimbalzare sulla parete?
- Più facile: la palla può rimbalzare una volta a terra.
- Scopo: 1 pallone medicinale per ogni gruppo di 3 o di 4. Un bambino lo lancia, poi tutti cercano di far punto come nelle bocce, lanciando prima contro la parete, con le loro palline da tennis.

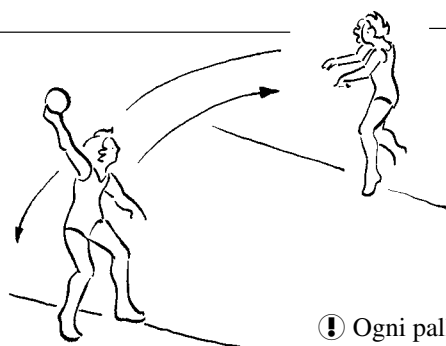


➔ Gara: delimitare le zone di punteggio. Concordare insieme le regole del gioco e discuterne.

➔ Analisi del lancio: Braccio opposto davanti? Braccio che lancia indietro morbido? Gamba opposta davanti? Peso sulla gamba posteriore?

Palla sulla linea: 2 bambini, lanciandosi una palla, cercano di spostarsi a vicenda al di fuori di un campo o oltre una linea determinata. Si può lanciare dal punto dove la palla tocca terra. Chi riesce a prendere il lancio può avanzare di due passi. Si può giocare anche 2 contro 2.

- Vince il gruppo che riesce a lanciare per primo 5 volte nell'«Out» avversario.
- Lanci presi in «Out» vengono neutralizzati, ovvero non danno punti. Il lancio successivo si fa dalla linea di demarcazione.



⚠ Ogni palla dopo il lancio viene recuperata.

Golf: Come costruire un impianto di golf: su un prato, una radura nel bosco o presso un impianto sportivo, usando secchi, barattoli e simili si preparano 9 buche. Il gioco consiste, partendo da una linea determinata, nell'avvicinarsi ai bersagli con il minor numero possibile di lanci e infine nel colpirli. Ev. si può persino determinare per ogni buca un numero ottimale di lanci. I bambini lanciano palline da tennis e nelle due giornate successive cercano di migliorare il proprio record personale. Far disporre dei cartelli dove si incrociano i percorsi.

- Utilizzare anche «Ausili per il lancio»: racchette da tennis o bastoni da unihockey, tavole da GOBA, mazze da baseball.
- Utilizzare diversi oggetti volanti come attrezzo per il lancio: frisbee, palle fatte con fogli di giornale ...

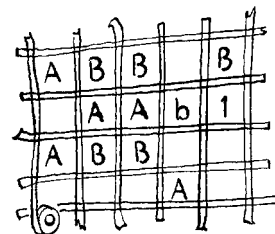


⦿ Ampliare per diverse classi il «Campo da golf».

⦿ Disporre dei cartelli dove si incrociano altri percorsi.

Tic-Tac-Toe: Usando nastro adesivo per le mascherature si disegna sulla parete una «scacchiera». A e B si sfidano ad una gara di lanci di precisione. Una copia del piano è sistemata vicino alla linea di lancio, e su di essa i bambini segnano le caselle colpite. Chi riesce a colpire quattro caselle sulla stessa linea o a congiungere i due lati della scacchiera?

- Nelle caselle si trovano lettere dell'alfabeto. I bambini cercano di colpire più volte di seguito la stessa lettera.
- Chi riesce a comporre una parola centrando le lettere necessarie? Cambiare bersaglio solo dopo aver colpito la lettera che serve.
- Invitare i bambini a stabilire le regole. Organizzare anche gare fra diversi gruppi.



⦿ Scrittura: i bambini preparano le caselle.

⚠ Giocare onestamente!

⦿ Lanci di precisione a distanza con linee di demarcazione o superfici piuttosto ampie.

3.3 Tiro al bersaglio

Il tiro al bersaglio è particolarmente interessante quando i bersagli stessi appaiono e scompaiono e non si lasciano abbattere tanto facilmente. Introducendo nel gioco forme di corsa si può aumentare l'intensità del carico di lavoro.

Qual è il modo migliore per colpire il bersaglio?

Tiro alle lettere: *In aula:* Su fogli di carta di colore diverso sono riportate varie lettere dell'alfabeto. Tutti i fogli (circa 8) dello stesso colore formano una unità. Su dei foglietti i bambini annotano parole di 5 lettere che possono essere composte con una unità. *In palestra:* I fogli di colore uguale vengono appesi alla parete vicini. I bambini scelgono una parola di 5 lettere e poi cercano di colpire lanciando le palline da tennis le lettere necessarie, nell'ordine giusto, sui fogli dello stesso colore. Chi ha colpito tutte le lettere riconsegna il foglietto con la parola e ne prende uno nuovo.

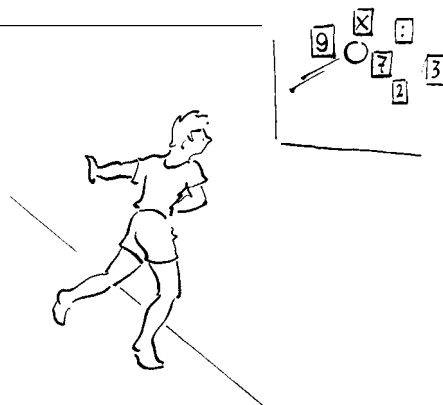
- A coppie: Chi colpisce per primo tutte le lettere?
- Gara a squadre: Quale gruppo – usando il proprio gruppo di lettere – riesce a scrivere per primo 10 «parole di cinque lettere»?



🕒 **Scrittura:** scrivere delle lettere (maiuscole) su carta da pacchi. Preparare un mucchietto di parole.

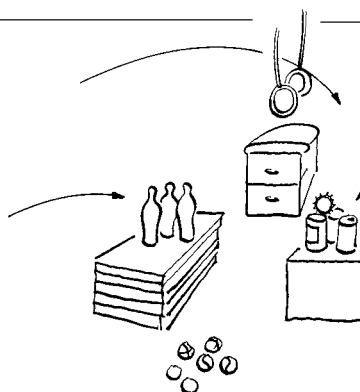
Lancio sui numeri: In diversi punti della palestra sono appesi alle pareti numeri da 0-9. A dà a B una operazione da risolvere; B dice il risultato e cerca di lanciare sui numeri corrispondenti (ad es. il risultato è 16, tiro a bersaglio su 1 e poi 6).

- Oltre alle cifre, sulle pareti sono attaccati anche segni (+ - : x). A lancia indicando un'operazione. B osserva, annota e calcola il risultato. A controlla se la soluzione è esatta.
- Data di nascita: Chi impiega meno lanci del compagno per indicare la propria data di nascita, il numero di telefono, il numero di scarpe ecc.? Chi ha vinto, o chi ha perso cerca un altro bambino e lo sfida per un nuovo turno.
- I fogli con le lettere o i numeri sono disposti sul pavimento. Con lanci in verticale o tirando a bersaglio da una certa distanza (ev. al di sopra di una corda o attraverso un cerchio fissato in alto), i bambini cercano di colpire il bersaglio.



Tiro a segno: Vari gruppi (di 5 bambini ciascuno) costruiscono liberamente un proprio stand di tirassegno. A disposizione hanno materiale vario come cerchi, tappetini, secchi, anelli, clavette, frisbee ... I gruppi presentano agli altri il loro stand e provano a giocare in quelli degli altri. Una volta provati i vari impianti, chi lo ha costruito redige il regolamento valido per ogni singolo tirassegno. Le regole vengono presentate agli altri e poi appese presso il tirassegno.

- Gioco libero.
- Come gara individuale o fra i diversi gruppi.



🕒 **Italiano:** compilazione delle varie regole. Trattative su chi può fare che cosa nel giorno della festa della scuola.

4 Forme combinate

4.1 Collegamenti con ...

I bambini vanno alla scoperta del mondo in modo globale. Il combinare fra loro diverse attività motorie (di base) ben risponde a questa caratteristica e dovrebbe pertanto essere utilizzato di sovente nell'apprendimento. Si possono ad esempio applicare schemi motori già acquisiti in ambiti poco conosciuti o in condizioni più difficili. Molte forme ludiche nei fascicoli 4, 5 e 6 presentano appunto delle combinazioni fra diverse attività.

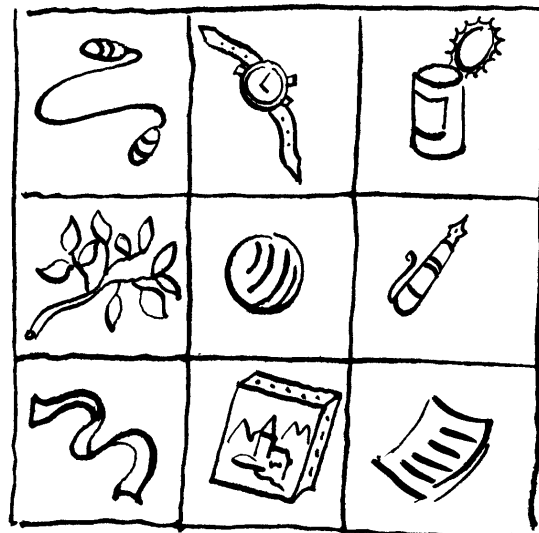
Esempi

- Correre e saltare o correre e lanciare.
- Inseguire e lanciare combinati con attività libera agli attrezzi.
- Giochi ritmici e forme di saltello (ad es. con la corda).
- Correre e giocare la palla (dribbling con le mani e/o i piedi ecc.).
- Correre e andare in bicicletta/sui pattini InLine (correre su lunghe distanze senza pause, con un compagno in bici o sui pattini). Dopo 5 minuti cambio.
- Piccolo percorso «polisportivo». Corse ad ostacoli.
- Gare a squadre in cui oltre a correre si devono anche svolgere dei compiti accessori impegnativi.



Memory: Imprimersi nella memoria gli oggetti e la loro posizione. Gruppi di tre. A una distanza di circa 25 metri disposti in un reticolo (ad es. di 6 righe di 10 caselle) si trovano degli oggetti. I gruppi partono, corrono fino alle caselle loro assegnate e poi tornano indietro per annotare su un foglio dove si trova quale oggetto. Se manca qualcosa o non sono sicuri corrono di nuovo a guardare, poi tornano indietro e annotano. Quale gruppo finisce per primo e annota tutti gli oggetti senza errori di posizione?

- Al posto degli oggetti ci sono solo delle immagini. I bambini devono disegnare sul loro foglio di che si tratta, in modo chiaramente riconoscibile.
- In alcune caselle si presentano delle operazioni matematiche. Le soluzioni vanno annotate nella casella corrispondente del reticolo disposto al punto di partenza.
- In alcune caselle ci sono delle parole. Innanzitutto bisogna copiarle senza errori. Da esse poi si ricava la soluzione di una questione o di un indovinello.
- Correre e lanciare: il gruppo A compie di corsa un giro con tre stazioni: 1, colpire tutte le clavette, poi continuare 2. Lanciare tutti i palloni in un cassone, poi ... 3. Lanciare palline da tennis su numeri appesi alle pareti. Quando la somma dei numeri colpiti supera 45, correre tutti al traguardo. Nel frattempo il gruppo B potrebbe sommare punti oscillando con la corda fra due cassoni (per ogni percorso 1 punto) oppure passandosi la palla suddivisi a coppie. Cambio.



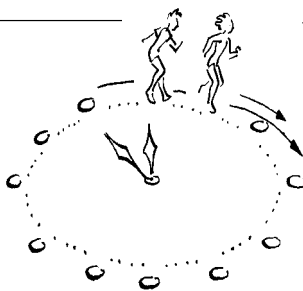
4.2 Una gara di corsa, salto e lancio

Correre, saltare e lanciare vengono combinati fra loro o con compiti accessori. Le forme ludiche che ne nascono vengono viste dai bambini come situazioni in cui possono misurarsi in modo variato con gli altri e con se stessi.

Partecipare è più importante che vincere.

Mezzanotte meno cinque: Gara di corsa e conoscenza dell'orologio. I bambini sono suddivisi equamente su un cerchio, presso le cifre del quadrante, indicate con cifre riportate su dei fogli. Ad un tratto qualcuno grida ad es. «è mezzanotte meno cinque!»; chi sta sull'11 (= meno cinque) cerca di raggiungere uno di quelli che stanno sulle 12 prima che faccia il giro del quadrante.

- Partenza su una linea. Ad es. sono le 10.30. I «minuti» (posizione 6) cercano di superare un traguardo prima delle «ore» (posizione 10).

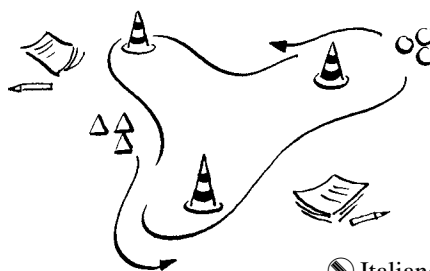


❗ Quale orario non può essere chiamato? (ad es. 16.20, undici meno cinque ...)?

🏃 Correre via sempre in senso orario!

Racconto in corsa: Gruppi di 4; correre per 15 minuti alternandosi a scrivere un racconto. I gruppi corrono su un tracciato determinato. Dopo il primo giro un bambino per ogni gruppo si ferma ed inizia ad annotare su un foglio la storia che il gruppo sta elaborando su un tema dato. Cambio dopo due giri. Chi corre può parlare del racconto e coordinare il seguito. Quale gruppo scrive la storia più divertente, o triste, o appassionante?

- 3 membri del gruppo sono in pista, il quarto ascolta il docente che racconta una storia (durata circa 15 minuti). Dopo ogni giro l'«ascoltatore» di ogni gruppo viene sostituito al volo. Chi ha ascoltato un pezzo di racconto informa gli altri mentre corrono. Alla fine ogni gruppo risponde su un foglio ad alcune domande in merito alla storia raccontata dal docente.

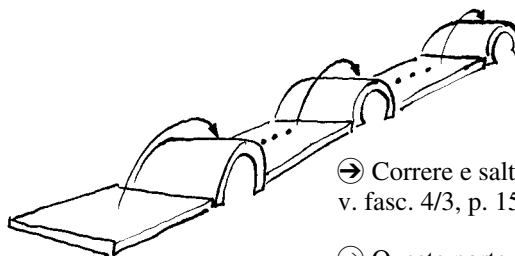


❗ (Non) tutti devono percorrere di corsa lo stesso tratto.

🇮🇹 Italiano: ascoltare - comunicare. Chi racconta determina la velocità. Il docente può anche porre delle domande riguardanti altre lezioni. Riportare le risposte nel riquadro esatto presso la zona di partenza/arrivo.

Corsa in collina: Due percorsi fatti con tappetini, in alternanza, uno al suolo e uno incurvato verso l'alto. I bambini cercano di percorrerli come ostacolisti.

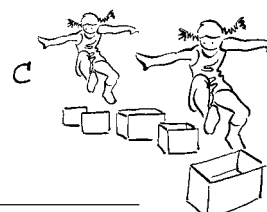
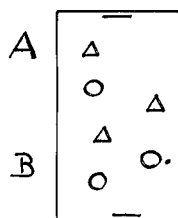
- Più facile: su ostacoli più bassi, come elementi di cassone o palloni medicinali.
- Chi riesce a superare gli ostacoli in perfetta sincronia con un altro bambino?
- Gara parallela: Su ogni tracciato partono due bambini. Chi riesce per primo a percorrere il tracciato e poi, per ogni «collina» a lanciare una palla, a ricevere un passaggio di piede, a giocare una palla con un bastone da unihockey, tutto sotto il tappetino?



➡ Correre e saltare ritmicamente: v. fasc. 4/3, p. 15 ss.

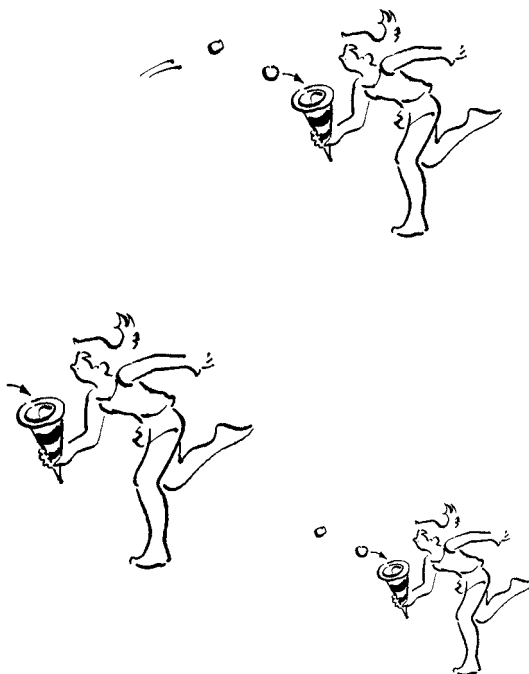
➡ Queste porte sono adatte anche per giocare a calcio 3:3.

Gioco a intervallo: 3 squadre giocano insieme. A gioca contro B su un campo, ad es. calcio 3:3. La squadra C assolve un percorso di salto/corsa e poi torna sul campo di gioco. Ora gioca il gruppo B contro C, mentre A corre; poi corre B e A gioca contro C. Ogni squadra gioca 2-4 volte contro ognuna delle altre. Il risultato viene man mano ripreso.



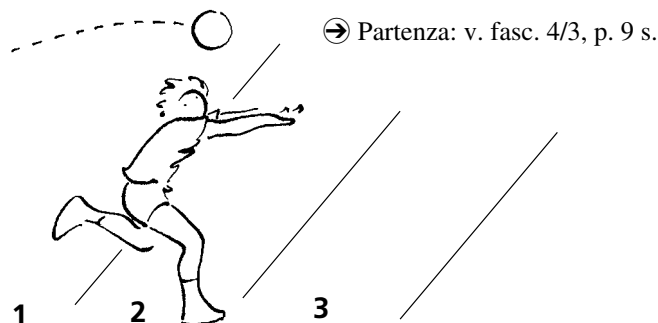
Lancio all'imbuto: Delle coppie si fronteggiano. Con il suo imbuto (cono, cartoccio fatto con carta di giornale, ev. guantone da baseball) A cerca di prendere le palle lanciate da B.

- Tutti gli A sono disposti in una zona (a 10–15 m dalla linea di lancio). Quante palle si riescono a prendere in 3 minuti? Cambio di ruolo. quale coppia ottiene dopo 6 minuti quanti centri?
- Chi prende la palla lanciata nella zona 1 riceve un punto, chi nella zona 2 o 3, più lontane, rispettivamente due o tre punti. Ogni coppia cerca di ottenere il massimo possibile di punti in 3 minuti.
- Tutte le coppie corrono in senso antiorario intorno ad un campo di gioco quadrato, a un mezzo giro di distanza l'uno dall'altro. Le coppie si lanciano un pallone attraverso il campo, ovvero dal lato 1 al lato 3, dal 2 al 4. Dopo un lancio si deve superare l'angolo successivo per poter passare ancora la palla al compagno. Dopo 5 minuti si contano i giri compiuti e le palle prese per ciascuna coppia. La volta successiva si corre in senso orario, poi si confrontano i risultati.
- Come rubapalla: gruppi di 4, uno contro l'altro. Ogni bambino ha un cono di plastica. Chi lancia non può essere ostacolato; disporsi a una distanza di 4 passi. Quale gruppo riesce a prendere più palline in 5 minuti.



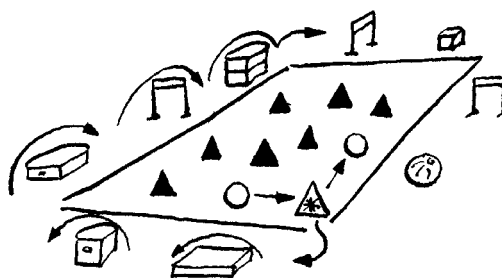
Non attendere, vai!: Ogni bambino lancia la propria palla in avanti e poi parte immediatamente. Suddivisione in zone: **1** 2–4 m **2** 4–6 m **3** 6–8 m. a seconda di dove prende la palla, il bambino ottiene 1–3 punti. Dopo 10 partenze chi ha più punti del docente?

- A lancia la palla per B.
- A si trova nel campo 1, 2 o 3 fa rimbalzare la palla a terra. In questo momento B parte e cerca di prendere la palla che rimbalza, prima che tocchi terra una seconda volta. Scambiarsi i ruoli.



Il giro di campo: Gioco di inseguimento su un campo delimitato (da pallavolo). Gli inseguitori sono contraddistinti da un nastro colorato. Chi viene toccato prende il nastro del cacciatore, deve compiere un percorso ad ostacoli al di fuori del campo di gioco e poi passa ad inseguire gli altri bambini.

- A coppie: A e B nel campo da pallavolo si passano una pallina da tennis. La distanza minima (linea di lancio) viene segnata con una corda. quando uno dei due non prende il passaggio, ambedue fanno un giro di corsa.
- Passaggi di piede intorno alle clavette (coni). Se se ne fa cadere una si deve innanzitutto rialzarla e poi si compie un giro di campo.
- Due campi con due squadre ciascuno che si affrontano. Chi segna una rete passa in porta. Se il portiere si fa fare goal compie due giri del percorso a ostacoli e poi torna in campo come giocatore di movimento.



Bibliografia / Ausili didattici

- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 2001⁵.
- DIETRICH, K.: Warum soll ich den Fosbury-Flop lernen?
In: Sportpädagogik 17 (1993) 3. S. 18–21.
- DOMBROWSKI, O.: Leichtathletik mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- FAHLENBOCK, M. / u.a.: Leichtathletik - zu schwer für die Schule? Zur Situation der Leichtathletik in der Schule. In: Körpererziehung 44 (1994) 5. S. 166–171.
- GUGGENMOS, J.: 2 mit 4 Beinen. Weinheim und Basel 1990.
- KATZENBOGNER, H. / u.a.: Spiel-Leichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen, Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.
- MURER, K.: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (mit Anhang Leichtathletik in der Schule). Schorndorf 1994⁸.
- SCHÖNTGES, J. (Hrsg.): Freche Lieder – Liebe Lieder. Frankfurt a. M. 1987.
- TREUTLEIN, G. / u.a.: Körpererfahrungen im Sport. Wahrnehmen – Lernen – Gesundheit fördern. Aachen 1992.
- VAN DE WETERING, J.: Stachel-Charlie. Hamburg 1987.

Videocassette:

SFSM: Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.

Centri di contatto:

FSA: Test di atletica leggera e tabelle di valutazione (in F e T).
Federazione Svizzera di Atletica (FSA)

Musica:

MEY, R.: Starportrait. Intercord. 1974.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

5

Fascicolo 5 Volume 3



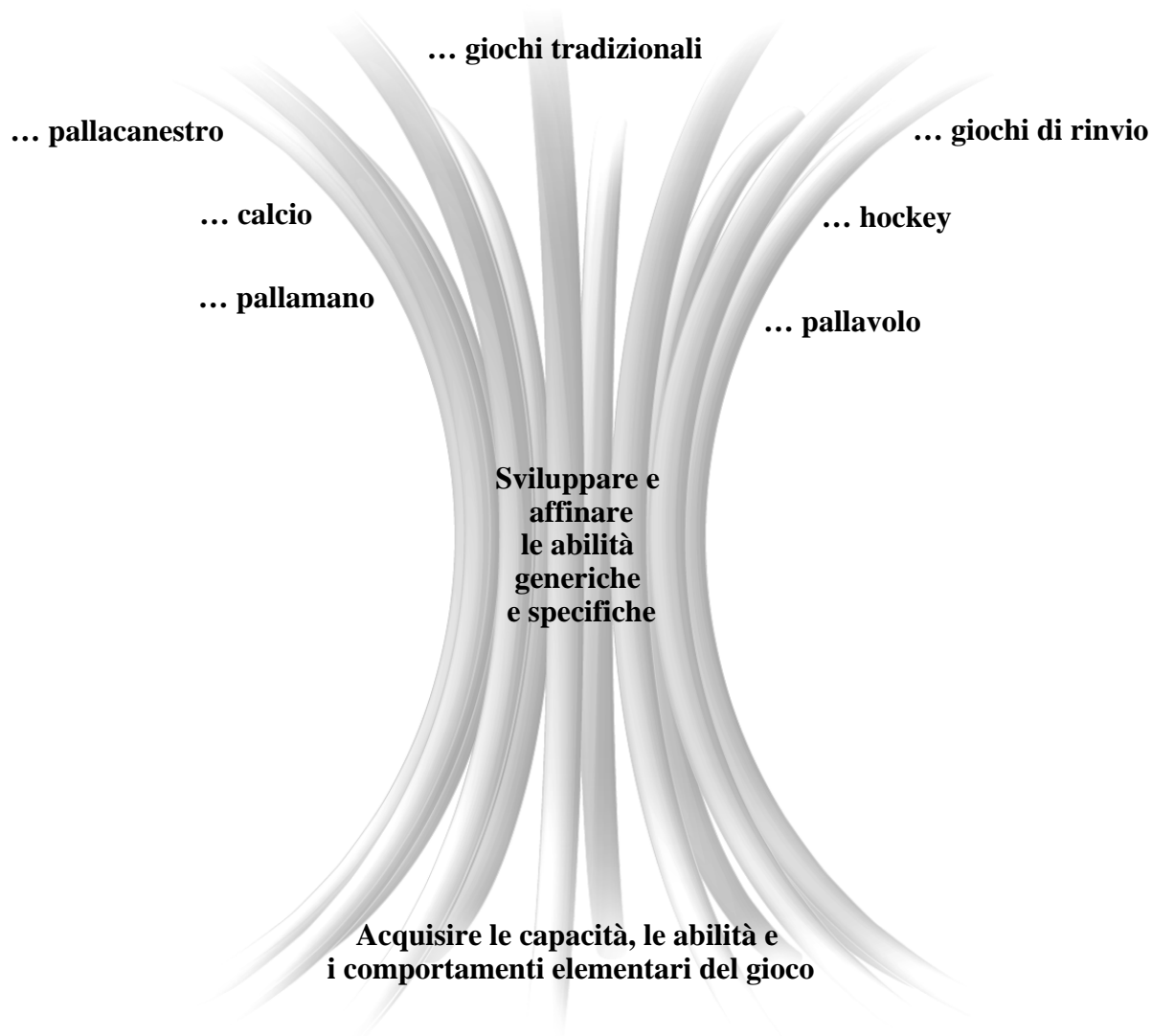
Giocare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 5

**Scegliere e
approfondire alcuni
giochi, ad esempio ...**



Gli allievi sviluppano le capacità specifiche del gioco (ad es. il senso del gioco), le abilità (ad es. destrezza con la palla), i comportamenti (ad es. fair-play, spirito di squadra) e sperimentano il senso dell'imprevisto, il fascino e il piacere del gioco.

Accenti nel fascicolo 5 dei volumi 2 a 6

- Giocare da soli, a coppie, in piccoli e grandi gruppi
- Scoprire ed acquisire le capacità fondamentali del gioco nello spazio originale, con materiale attraente e soprattutto tramite situazioni di gioco aperte
- Vivere i giochi di corsa, di inseguimento, cantando ecc.
- Imparare a rispettare le regole e gli avversari



Scuola dell'infanzia

- Tramite situazioni di gioco aperte, sviluppare e applicare le forme e le regole
- Negoziare con gli altri le regole, accettarle e rispettarle
- Insieme, approfondire e variare i giochi conosciuti
- Realizzare esperienze di gioco molteplici, variando il materiale, lo spazio e il tempo
- Risvegliare il senso del fair-play
- Imparare a giocare nell'ambito di una squadra



1. – 4. anno

- Imparare, applicare e utilizzare gli elementi tecnici e tattici fondamentali del gioco
- Acquisire le regole fondamentali dei giochi codificati
- Praticare i giochi sportivi in forma scolastica
- Integrarsi in una squadra e giocare lealmente
- Allenare le abilità motorie specifiche ad altri campi di attività, anche con i palloni



4. – 6. anno

- Approfondire le competenze fondamentali del gioco ed il senso del fair-play
- Esercitare globalmente le abilità motorie specifiche del gioco
- Apprendere altri giochi (ad es. di altre culture)
- Parlare di problemi legati al gioco: violenza, aggressività, fair-play, regole, allievi più deboli ecc.
- Porre l'accento su uno o due giochi sportivi



6. – 9. anno

- Intensificare l'apprendimento di alcuni giochi di squadra durante un periodo prolungato
- Applicare e formare capacità tecniche e tattiche
- Giocare senza l'arbitro (autoarbitrarsi) e con fair-play
- Scoprire ed imparare giochi nuovi o tradizionali



10. – 13. anno

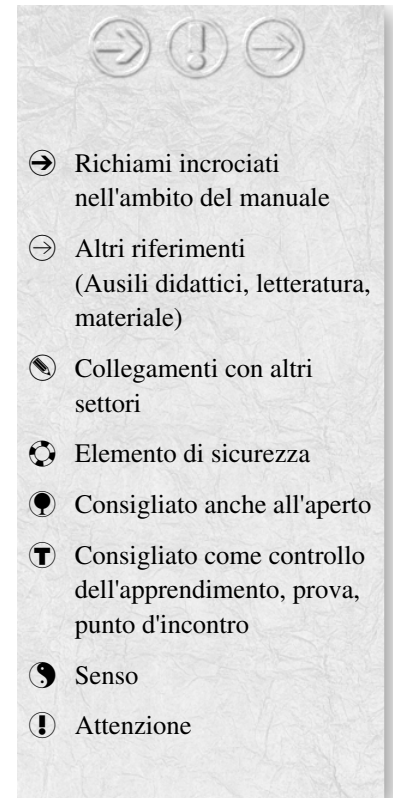
- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Scoprire i giochi	
1.1 Fazzoletti da prestigiatore in chiffon	4
1.2 Palloncini	5
1.3 Il tagliere come attrezzo sportivo	6
1.4 Il minitennis	7
1.5 Palline da giocoliere	8
2 Giochi con la palla, con le mani	
2.1 Rotolare e portare, lanciare, rimbalzare	9
2.2 Palleggiare a terra	10
2.3 I giocolieri	12
2.4 Colpire bersagli	13
2.5 Ripetizione come allenamento	14
2.6 Giocare insieme agli altri	15
2.7 Giochi con palle e tappetini	16
2.8 Giochi collegati alla pallavolo	17
3 Giochi con i piedi e i bastoni	
3.1 Sviluppare il tocco di palla con il piede	18
3.2 Giochi con la palla con i piedi	19
3.3 Giochi collegati all'hockey	21
4 Giochi di squadra	
4.1 Come formare le squadre	23
4.2 Differenze di livello nei partecipanti	24
4.3 Le grandi linee del gioco	25
4.4 Giochi di palla-bruciata	26
4.5 Giochi a due campi con la palla	28
4.6 Giochi di palla utilizzando le linee	30
5 Come gioca(va)no gli altri	
5.1 Giochi vecchi – riscoperti	31
5.2 Così giocavano i nostri genitori	32
5.3 Altri paesi, stessi giochi?	33
5.4 Modificare giochi conosciuti	34
6 Costruire oggetti per giocare	
6.1 Il «mio» attrezzo per giocare	35
6.2 Il «pallapallone»: come farne uno	36
6.3 Giocare con il pallapallone	37
6.4 Racchettoni: ecco come costruirli	38
6.5 Giocare con i racchettoni	39
Bibliografia / Ausili didattici	40



Introduzione

Sviluppare le capacità e le abilità di gioco

Per i bambini il gioco rappresenta un momento di tensione vitale e di esperienze globalizzanti. In esso sviluppano delle capacità tipiche del gioco, come la comprensione delle regole del gioco e la reazione alle diverse situazioni (ad es. corsa libera, vista periferica...) e talune abilità fondamentali (ad es. lanciare, prendere, dribblare ...). Dal punto di vista educativo sono altrettanto importanti capacità sovraordinate, come il comportamento sociale e la correttezza per tutto il difficile cammino dal gioco uno accanto all'altro a quello uno contro l'altro. Nell'ambito dell'*educazione al gioco* i bambini dovrebbero poter provare autonomamente le nuove azioni (di gioco) avendo a disposizione abbastanza tempo. È questo il sistema migliore per sostenere lo sviluppo delle *capacità* e delle *abilità di gioco*.

➔ Azione autodeterminata: v. fasc. 1/3, p. 12 e fasc. 1/1, p. 54 ss.; Capacità di giocare: v. fasc. 5/1, p. 6

Organizzare e adattare situazioni di apprendimento libero

- L'ideale è che ogni bambino possa avere a disposizione un proprio oggetto con cui giocare (pallone, palla, palla morbida, pallina da tennis ecc.), perché in questo modo si può mantenere sempre elevata l'intensità dell'esercizio. D'altra parte però è necessario che i bambini affrontino delle situazioni in cui debbano dividere con altri e siano costretti ad assistersi a vicenda.
- Tramite compiti ludici i bambini dovrebbero essere stimolati ad apprendere da e con gli altri e a contribuire a dare un volto alle situazioni di gioco.

Scegliere per giocarci oggetti adatti

Per parecchi bambini è abbastanza difficile maneggiare un pallone pesante e duro al tatto. I palloncini invece si muovono praticamente al rallentatore e lasciano al bambino tutto il tempo. Palloni di gommapiuma volano molto più veloci, ma sono leggeri e morbidi. Palle di piccole dimensioni sono più facili da tenere in mano e sono pertanto indicate per i lanci. Quelle grandi possono essere gettate e in parte anche riprese con una certa facilità.

Individualizzare e differenziare

Nella stessa classe si trovano sia bambini «abituati a tenere in mano una palla» che altri, che ancora quasi non possono controllare attività come palleggiare al suolo, dribblare, lanciare e riprendere. Se questi bambini durante il gioco vedono la palla come una minaccia, se vengono «cacciati» dai compagni con l'attrezzo con cui giocano, non può certo stupire se poi rimangono «timidi» con la palla (o lo diventano). Alcuni bambini quindi apprezzeranno molto poter avere un po' di tempo per esercitarsi con l'attrezzo mentre altri vorranno già giocare, in piccoli gruppi (1 contro 1; 2 contro 2; 3 contro 3).

➔ Giocare da soli, in due, in gruppo: v. fasc. 5/1, p. 10



Consentire molte varianti di un movimento di base

È importante che i bambini possano abituarsi agli attrezzi di gioco scoprendoli sotto vari aspetti: destro e sinistro, con le mani e i piedi, svolgendo allo stesso tempo altri compiti ... In tal modo impareranno le caratteristiche (in volo) specifiche dei vari tipi di pallone. In ogni tipo di gioco competitivo (a coppie o a squadre) dove si deve essere veloci e abili, poter disporre di molti movimenti sarà molto vantaggioso per il bambino.

Introdurre nella logica del gioco

Scopo principale dell'educazione al gioco è da un lato mantenere e aumentare la gioia del bambino per il gioco, fornendogli un repertorio di movimenti ampio e ben fatto (v. capacità di gioco), e dall'altro creare una logica del gioco, adatta ovviamente alla situazione che si presenta di volta in volta giocando. I bambini dovrebbero imparare determinati comportamenti come correttezza reciproca, osservare il gioco, reazione a quello che avviene, smarcarsi e offrirsi al compagno, coprire. Allo scopo vale la pena di usare nella scelta delle forme di gioco la vecchia formula «da soli» – «a coppie» – «in gruppo».

➔ Da soli, in due, in gruppo:
v. fasc. 5/1, p. 10

Stimolare a giocare correttamente insieme

La notevole importanza che la vittoria ha in termini di prestigio per molti (bambini), li porta a giocare con una certa intensità, e a volte con il massimo impegno. Quando poi questi elementi non bastano, si violano le regole del gioco (solo un po'): la linea di tiro ogni tanto non viene rispettata, l'itinerario previsto viene abbreviato in maniera quasi impercettibile. Dato che all'inizio forse molte cose non si sono regolate dettagliatamente, quasi tutti gli altri passano sopra a queste scorrettezze. Il risultato è che si interviene soltanto in caso di violazioni talmente gravi che non si possono lasciar correre. Altri casi però continuano a dare problemi sull'interpretazione delle regole. Perché si possa giocare insieme correttamente, le regole del gioco devono essere continuamente controllate ed eventualmente adattate alla situazione. I bambini devono imparare pian piano ad assumersi le proprie responsabilità per il comportamento tenuto giocando. In particolare il docente è chiamato in questo ambito a far capire ai più appassionati di sport che le regole del «gioco vero» non sempre sono sensate (a questo livello). Ad esempio, a scuola preferiamo giocare su campi di dimensioni ridotte con pochi giocatori per ogni squadra, in modo da facilitare a tutti il contatto con la palla.

➔ Con gli altri – per gli altri
v. fasc. 1/1, p. 22

Suggerimenti per l'educazione al gioco

- *Scelta dell'attrezzo:* Utilizzare palloni morbidi, che possono essere affermati facilmente; da pallanuoto un po' sgonfi, in gommapiuma, sacchetti riempi, buste di plastica per la spesa riempite di vecchi giornali.
- *Grandezza dei gruppi per giocare insieme:* Quando le squadre sono composte da più di tre elementi, il contatto con l'attrezzo di gioco è troppo breve e il legame emotivo con i compagni troppo ridotto; quindi giocare spesso in gruppi piccoli.
- *Campo di gioco e distanze:* A seconda dell'abilità nell'uso dell'attrezzo si possono aumentare le dimensioni del campo di gioco. All'inizio sul campo di gioco non dovrebbero esserci più gruppi.
- *Regole:* Il meno possibile, tutto il necessario. Spiegare a voce le 2–3 regole di base e applicarle. Il gruppo può anche elaborare da solo altre regole. I bambini devono imparare che la correttezza non può essere delegata al direttore di gara.
- *Forma del gioco:* Dove sono le capacità del singolo utilizzabili a favore di tutta la squadra? Adeguare il gioco per renderlo gradevole a tutti.
- *Premio correttezza:* Al giocatore o alla squadra più corretti viene consegnata una «coppa» fatta dagli stessi bambini.

➔ Inventare giochi:
v. fasc. 3/3, p.16;
Giocare: v. fasc. 5/1, p. 14

1 Scoprire i giochi

1.1 Fazzoletti da prestigiatore in chiffon

Fazzoletti molto leggeri (in chiffon o seta artificiale), di 40 x 40 cm, hanno il vantaggio di planare al suolo molto lentamente. È abbastanza facile inseguire e afferrare questi «paracadute». L'uso di una musica dolce facilita dei movimenti piuttosto delicati.

Lanciare e raccogliere al rallentatore.

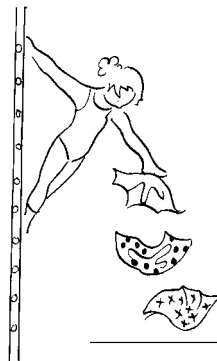
Giochi con i fazzoletti: Come si può camminare veloci senza far cadere il velo dalla testa (dalla mano, dal petto ...)? Prendere i veli che cadono con l'avambraccio, la coscia, il collo del piede o semplicemente con la mano.



🔪 Attività manuali tessili: tagliare pezzi di stoffa con le forbici a triangolo.

Cadono le foglie: Un bambino sale in un punto rialzato (spalliera, quadro svedese, balconata interna) e lascia cadere il suo fazzoletto. Il compagno, seduto o in ginocchio, raccoglie il fazzoletto e sale a portarglielo. Si scambiano i ruoli.

- A (sopra) lancia il fazzoletto a B una volta a destra, una a sinistra. B lo raccoglie con la mano destra o con la sinistra.
- B può aprire gli occhi solo quando lo dice A.
- Il vento porta via il fazzoletto; A appallottola il fazzoletto e poi da dietro le spalle lo lancia davanti a B, che cerca di raccoglierlo prima che cada a terra.



I fiocchi di neve: I bambini lanciano il loro fazzoletto in aria con un grido e cercano poi di riprenderlo, come un «fiocco di neve», con il viso (la schiena, il piede, il petto ...).

- Chi riesce a prendere il fazzoletto dietro la schiena senza guardare, o sempre dietro la schiena passando le braccia fra le gambe aperte?
- Il pupazzo di neve: Quattro bambini lanciano i loro fazzoletti su un pupazzo di neve, facendo in modo che più «fiocchi di neve» possibile rimangano su di esso. Il pupazzo a volte coopera, altre volte si scrolla di dosso i fiocchi di neve.

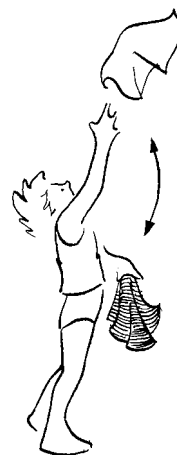


🔍 Da sapere : come sono fatti i fiocchi di neve?

➡ Giochi nella neve: v. fasc. 6/3, p. 19 ss.

Il giocoliere: Ogni bambino prende un fazzoletto rosso nella mano destra ed uno bianco nella sinistra. Lanciare ambedue i fazzoletti in aria contemporaneamente e riprenderli. Lanciare e raccogliere ora l'uno ora l'altro.

- Qual è il sistema migliore? Dove è meglio guardare; in alto, in basso, davanti a sé?
- Lanciare i fazzoletti con regolarità; destra, sinistra, destra ...
- Lancio incrociato dei fazzoletti, ovvero da destra a sinistra e viceversa.
- Fingere una presa sbagliata: Tutti credono che la mano non riesce ad afferrare il fazzoletto, ma essa gira solo intorno allo stesso prima di prenderlo.
- Una mano, due fazzoletti - lanciare un fazzoletto, poco prima di prenderlo lanciare il secondo, prendere il primo e lanciarlo di nuovo ecc.
- A coppie, una mano ciascuno; chi riesce a tenere tre fazzoletti in aria contemporaneamente?



➡ Il ritmo aiuta.

⚠ I fazzoletti volano con una traiettoria a otto.

➡ Completare individualmente i giochi di abilità e mostrarli agli altri.

🔍 Quando non c'è vento si possono usare queste forme anche all'aperto.

1.2 Palloncini

I palloncini sono leggeri e volano lenti. Giocandoci, i bambini hanno pertanto tutto il tempo necessario per reagire. È più facile quindi riuscire a colpirli al volo o ad afferrarli, migliorando gradualmente. Ben presto i bambini si mostrano entusiasti del gioco.

Come un leone marino: È facilissimo tenere in equilibrio un palloncino. Chi riesce a

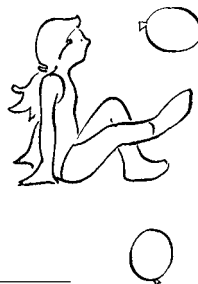
- tenere il palloncino in equilibrio sulla punta di un dito o del naso,
- far scivolare un palloncino dalla testa alla spalla e poi farlo risalire alla testa,
- stando distesi, ruotare sull'asse longitudinale, tenendo sempre in equilibrio un palloncino sulla testa,
- battere sul palloncino con un dito e poi farlo rimbalzare da un dito all'altro?



🔧 Attività manuali:
v. fasc. 5/3, p. 36 s.

Al rallentatore: Battere più volte leggermente sul palloncino con le mani, i piedi o la testa. Nel frattempo assumere diverse posizioni: distesi, seduti, camminare, girarsi ... tenendo il palloncino sempre in aria.

- Dopo ogni tocco si deve giocare con un altro palloncino. Provare prima in piccoli gruppi di 3-4 bambini.
- Quanti palloncini può tenere in aria un gruppo, colpendoli leggermente, senza lasciarne cadere nessuno a terra?



🎵 Con la musica: z.B. VANGELIS. Antarctica (v. bibl. fasc. 5/3, S. 40) o un'altra musica meditativa con suoni sferici.

Il percorso: Con la mano aperta i bambini colpiscono il palloncino al di sopra della testa o davanti al corpo e lo spingono in avanti. Il «percorso» deve incrociare continuamente quello seguito da altri bambini. Fare attenzione agli altri.

- Nella palestra sono distribuiti dei paletti con cartelli che riportano i nomi di diverse località (della Svizzera). I bambini si spostano con i palloncini da un posto all'altro. Il gruppo rosso va a Berna, il verde a Ginevra, il blu a San Gallo ...

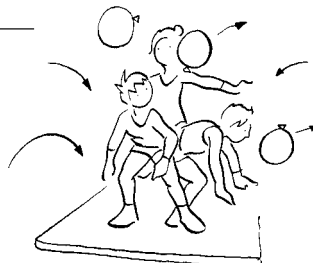


👁️ Vista periferica

🗺️ Geografia: ci facciamo un quadro completo dei dintorni, del nostro Cantone o della Svizzera.

Divieto di entrata: Due o tre bambini sono disposti dentro un cerchio, un quadrato fatto con i tappetini o simili, opposti a cinque «piloti di aerostato». Questi intendono «atterrare» nonostante i divieti. Riescono a far atterrare i palloncini nello spazio aereo protetto dagli altri?

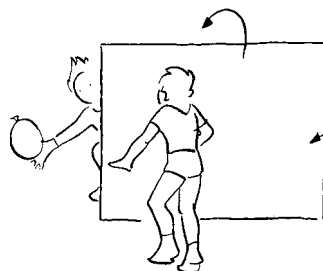
- Ampliare la superficie di atterraggio; limitare il modo di spostare i palloncini, ad es. solo con i piedi.



🎯 Determinare le distanze e i comportamenti difensivi per evitare che un bambino difenda con le mani proprio mentre un altro sta intervenendo sul palloncino con i piedi (pericolo di infortuni!).

Passarsi il palloncino: A coppie, passarsi il palloncino al di sopra di un ostacolo (ad es. un tappetino fissato su un carrello), colpendolo con una mano, con la testa ...

- Colpire, aggirare l'ostacolo, colpire, e così via.
- Passarsi il pallone al di sopra di un elemento di casone posto nel senso della lunghezza, fra le corde degli anelli, al di sopra di una cordicella tesa ...



👫 A coppie, lanciarsi un pallone anche con l'ausilio di attrezzi di lancio (racchettoni, racchette da goba, tennis, badminton o ping pong).

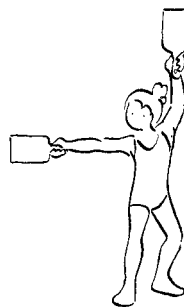
1.3 Il tagliere come attrezzo sportivo

Un tagliere di legno è adatto a parecchi giochi, non solo per sostituire degnamente una racchetta da tennis. Si possono anche preparare da soli, o colorare, e modificare nell'ora di attività manuali.

Con i taglieri di legno si può anche giocare.

Magneti: I taglieri tengono uniti strettamente due bambini con la loro forza di attrazione. Ambedue tengono il tagliere parallelo all'altro a circa 5 cm di distanza, senza che si tocchino. Un bambino guida l'altro.

- La cuffia: A tiene due taglieri vicini alle orecchie di B e lo guida in giro per la stanza senza altri contatti.
- A e B bloccano una palla fra i taglieri e si spostano senza farla cadere a terra.
- Contatto: Far rimbalzare la palla a terra e quando rimbalza in aria cercare di bloccarla fra i taglieri.
- A coppie: Il bambino A corre tenendo una palla in equilibrio su un tagliere, e viene guidato da B con segnali (un tagliere in ogni mano) verso un determinato punto.

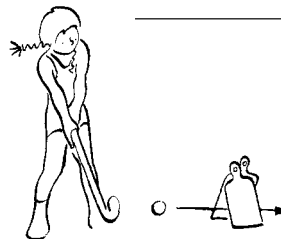


👉 Da sapere: che cosa si può fare con le calamite, e dove vengono utilizzate?

⚠️ Fare attenzione l'un l'altro.

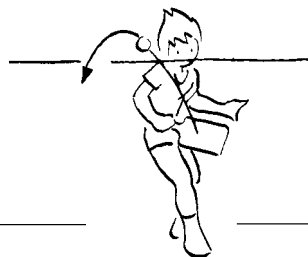
La trappola per i topi: Due taglieri appoggiati l'uno contro l'altro, pronti a cadere non appena vengono toccati da una palla. I bambini fanno rotolare le palle attraverso queste trappole, disseminate ovunque.

- Con i piedi, il bastone da unihockey o un tagliere.
- Stabilire la distanza per i lanci: passaggio = 1 punto; se la trappola scatta eseguire un compito accessorio.



Tennis con i taglieri: Cordicella tesa a circa 1 m di altezza. A coppie passarsi una pallina morbida. Prima di colpirla lasciar rimbalzare la palla a terra una volta.

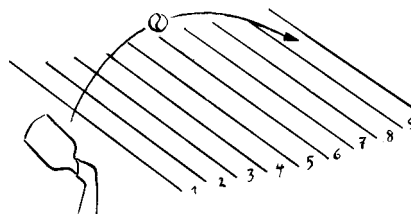
- Giocare con la mano destra e con la sinistra.
- Tenere il tagliere con ambedue le mani.
- Tirare al bersaglio; cerchi, nastri ecc.
- Fare delle gare con regole inventate sul momento.



➡️ Giochi di minitennis: v. fasc. 5/3, p. 7

Hornuss: Un bambino lancia lontano una palla; il suo compagno cerca di bloccarla prima che cada a terra, o di «neutralizzarla» con il suo tagliere. Quanto più lontano arriva la palla, tanti più punti riceve il lanciatore.

- Palla sulla linea: Lancio dal punto in cui la palla è stata bloccata. Tentare in questo modo di ricacciare l'avversario dietro la linea.
- Palla-bruciata: Il lancio si fa con il tagliere. Provare poi anche a fare i passaggi alla base con il tagliere.



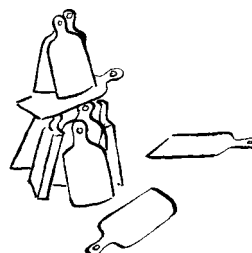
🎯 Posto a sufficienza: tutti si muovono nella stessa direzione.

👉 Consigliato anche all'aperto.

➡️ Palla-bruciata: v. fasc. 5/3, p. 27 s.

Piramide di taglieri: Ogni squadra costruisce una specie di «castello di carte». Importante non è solo l'altezza raggiunta, ma anche la forma e l'originalità.

- Costruire un cerchio magico; disporre un tagliere verso l'interno, uno verso l'esterno ecc.
- Reazione a catena: Disporre i taglieri appoggiati due a due, coppia dopo coppia a brevi intervalli. Chi può dare una spinta alla prima casetta?



➡️ Possibile come ritorno alla calma o alla fine di una lezione.

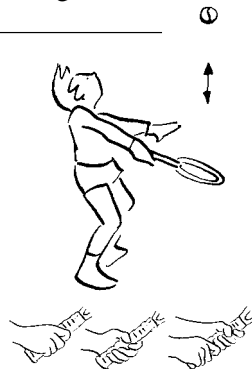
1.4 Il minitennis

Il minitennis è un gioco di competizione per grandi e piccini, per esperti e principianti. Viene giocato con palline morbide e racchette da tennis, è semplice e può essere giocato senza esercitarsi a lungo. Quasi tutti i bambini possono farsi prestare una racchetta, altrimenti utilizzare taglieri o altro.

Giochiamo il vero tennis; un grande gioco su un campo piccolo.

Il colpo controllato: Lanciare la pallina in alto con la racchetta, farla rimbalzare una volta a terra e riprenderla con la racchetta ammortizzando il rimbalzo.

- Alternare colpi di dritto e di rovescio.
- Tenere la racchetta con una o due mani e giocare la palla di dritto o di rovescio.
- Due bambini si palleggiano la palla con una leggera parabola, facendola rimbalzare una volta a terra. La palla può anche essere lanciata in aria (= colpo controllato), per poi essere nuovamente passata al compagno.



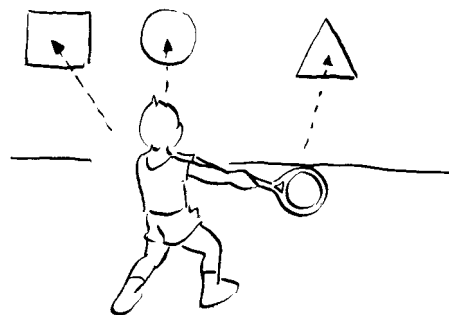
⇒ Materiale per il gioco:

- Palline morbide diametro 9 cm
- Campo di gioco: 5 x 12 m circa
- Rete/corda: a un metro circa di altezza
- Racchette: leggere, con impugnatura corta.

⇒ Il colpo di controllato consente di eseguire anche altri colpi.

Al muro: Il muro è un buon partner per chi gioca a tennis, perché rimanda sempre la palla indietro.

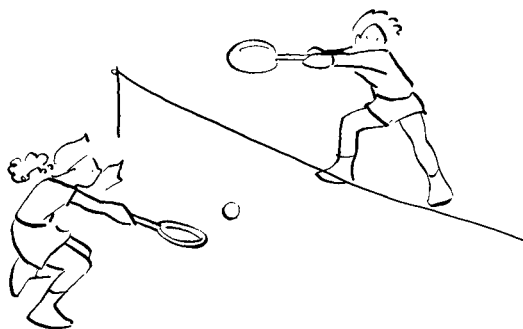
- Giocare la palla più volte in una zona stabilita (cerchio, quadrato, foglio di giornale, palloncino). Quante volte si colpisce il bersaglio in due minuti?
- Giocare la palla facendo in modo che essa rimbalzi davanti ad un segnale sul terreno (ad es. linea, corda, cordicella posta a circa 3 metri dal muro).
- Chi riesce a giocare la palla di prima (volée), ovvero prima che rimbalzi a terra?
- Squash con il muro: Giocare in due al muro con una sola pallina. Quante volte si riesce a farla rimbalzare contro il muro?



Giocare al di sopra di un ostacolo: A coppie, giocare il più a lungo possibile al di sopra di un ostacolo (rete, corda ...).

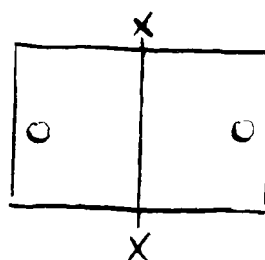
- Giocare la palla proveniente dall'altro campo in alto (colpo controllato), prima di rinviarla all'avversario con una leggera parabola.
- Provare di dritto e di rovescio.
- Più difficile: Colpire un bersaglio nel campo avversario (cerchi, cerchi disegnati con il gesso). Quanto tempo si impiega per colpire 5 volte il bersaglio?
- Giocare una palla lunga, poi di nuovo colpi corti.
- Giocare la palla esattamente dove si trova (o non si trova) l'altro bambino.
- Inventare altre forme di gioco.

! Meglio giocare piano e preciso che forte e impreciso!



Minitennis: Divisi a coppie, i bambini possono determinare il campo di gioco e le regole. Si gioca a tempo o fino a 11. Chi vince il sorteggio batte per primo; far rimbalzare la palla a terra, quindi inviarla nell'altro campo.

- La partita successiva si gioca sempre con lo stesso compagno, ma con un handicap concordato fra i due (ad es. 3 punti di vantaggio per chi ha perso la partita precedente).



⇒ Determinare o modificare insieme le regole del gioco.

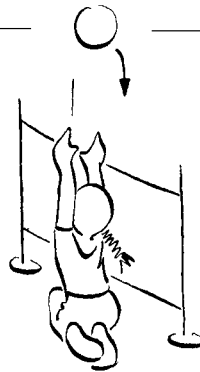
1.5 Palline da giocoliere

I bambini devono poter giocare con oggetti diversi per dimensioni, peso, struttura ed effetto, migliorando in tal modo la loro abilità (con la palla) (→ Costruire da soli palline da giocoliere: v. fasc. 7/3, p. 12).

Sono piacevolmente morbida. Mi puoi schiacciare, e non scappo via!

La tenda: Fissare fra due paletti, a una decina di centimetri dal suolo, gli asciugamani che i bambini usano per la doccia. Da ogni lato di questa tenda si mette in ginocchio un bambino. Uno lancia senza farsi vedere una pallina da giocoliere, quasi in verticale, ma facendo in modo che ricada dall'altro lato della tenda. Con il busto si possono anche fintare dei lanci. La pallina non deve cadere al suolo.

- Organizzare giochi a punti con 2-3 palline.
- Chi riesce a tenere in movimento tutte e tre le palline, ad es. nella stessa direzione, ovvero passandosi sotto la tenda le palline appena raccolte in aria?
- Lanciare due palline sopra la tenda, passarsene una sotto ...
- I bambini decidono come continuare, ad esempio incrociando i lanci ecc.

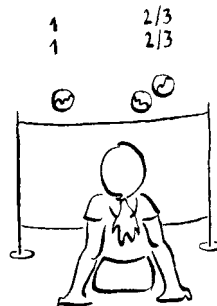


☞ Attività manuali/tessili: i bambini si costruiscono le proprie palline.

☞ Fazzoletti da giocoliere in chiffon: v. fasc. 5/3, p. 4; giochi con lenzuoli e fazzoletti: v. fasc. 2/2, p. 9 e fasc. 5/2, p. 25

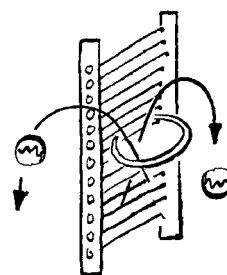
Palla nascosta: Ogni bambino ha una pallina in ogni mano. Lanciare le palline in aria senza un ritmo preciso (ad es 2 ds 1 sin), in modo che compaiano appena al di sopra del bordo della tenda, senza però ricadere a terra. Il compagno dall'altro lato osserva le palline e cerca poi di ripetere esattamente gli stessi lanci.

- Più facile: Se con due palline si trovano ancora delle difficoltà, provare all'inizio con una sola, magari anche con lanci incrociati (da ds a sin e viceversa).
- Le palline possono anche cadere a terra, ma sempre nello stesso punto.



Attraverso il cerchio: Incastrare un cerchio fra due staggi della spalliera in modo che si trovi più o meno in posizione orizzontale. Far circolare la palla come su un ottovolante ad es. lanciarla da sotto a destra al di sopra del cerchio verso sinistra; riprenderla di sinistro e rilanciarla da sotto a sinistra oltre il cerchio verso destra e così via (ds alto - sin prende - sin alto - ds prende).

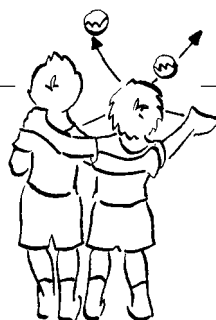
- Più facile: Un bambino a destra e uno a sinistra del cerchio. Prendere e rilanciare la pallina con la mano esterna. Di tanto in tanto cambiare lato e mano.
- Far circolare 2-3 palline.



☞ Indicato anche come stazione. I cerchi possono essere fissati anche perpendicolari al terreno.

Quasi senza ostacoli: Due bambini poggiano ciascuno un braccio sulla spalla dell'altro. La mano libera all'esterno lancia e riprende la pallina. Provare giochi di abilità prima con una, poi con diverse palline.

- Lanciare la pallina da dietro in basso al di sopra della spalla interna; riprenderla davanti al corpo.
- Camminando in avanti. Com'è il vostro «Show»?



☞ Dall'azione determinata dall'esterno a quella autodeterminata: v. fasc. 1/3, p. 12

2 Giochi con la palla, con le mani

2.1 Rotolare, portare, lanciare, rimbalzare

Attenzione – lo spazio si fa limitato!

Quando gli avvenimenti si succedono rapidamente in uno spazio ridotto, i bambini possono facilmente perdere il controllo della situazione. Conviene quindi limitare il campo di gioco e il numero dei partecipanti. È sempre importante organizzare chiaramente il gioco (campo, regole)!

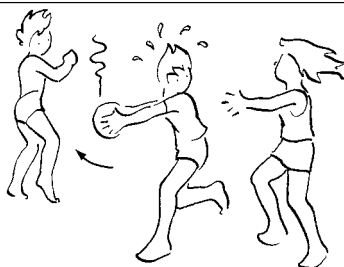
Guarda a destra e a sinistra: I bambini controllano attentamente cosa avviene intorno a loro! La metà dei bambini forma delle coppie, disposte sui due lati lunghi del campo di gioco. Ogni coppia ha un pallone, che si passa facendolo rotolare a terra attraverso il campo. L'altra metà della classe percorre il campo nel senso della lunghezza, cercando di evitare i palloni. I palloni si possono solo far rotolare! Chi è colpito cambia di posto. Ripetere; ad es. 10 volte o per cinque minuti.

- Chi viene colpito «sbatte le ali» e pigola per evitare che continuino a tirargli addosso.
- Correre a coppie tenendosi per mano.
- Uno dei bambini è la «mosca cieca» e viene guidato dall'altro. Riesce a passare indenne?



🕒 Orientarsi in vari modi:
di: v. fasc. 7/3, p. 14

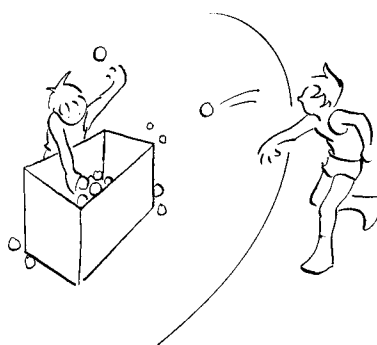
Patate bollenti: La palestra è suddivisa in diversi campi di gioco, su ognuno dei quali si trovano sei bambini con due palloni. Due bambini prendono una palla ciascuno e cercano di toccare con essa gli altri. Chi è toccato deve prendere la «patata bollente» (palla) e cercare di passarla ad un altro toccandolo a sua volta il prima possibile. A scadenze irregolari il gioco viene infatti interrotto e chi ha la patata bollente per il turno successivo fa da arbitro.



⚠️ In caso di dubbio decidono gli arbitri.

Vuotare i cassoni: La palestra viene suddivisa in tre campi da gioco, su tre cerchi (centrale e delle aree del basket) si trovano altrettanti cassoni. Chi riesce a vuotare due elementi di cassone uno sull'altro di tutti i palloni, mentre tutti gli altri bambini cercano di riempirli continuamente? Regola: un piede deve essere nel cerchio quando si lancia la palla nel cassone. In questo modo si evita di lanciare palle dappertutto.

- Ogni cassone viene assegnato ad una squadra. Le palle trovate a terra possono essere lanciate solo nei cassoni degli avversari. alla fine chi ha meno palloni nel proprio cassone?



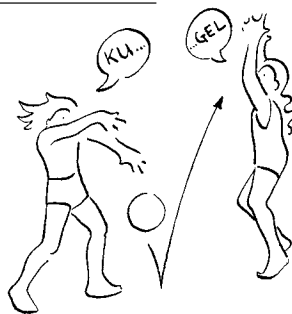
⚠️ Evitare la calca intorno al cassone usando le linee sul terreno.

➡ Utilizzare palloni di diverso tipo.

➡ Indicare i cassoni con i colori delle squadre.

Il gioco delle sillabe: Circa 4 bambini (numerati) formano un gruppo; ogni gruppo un pallone. A fa rotolare la palla. Mentre prepara il lancio A pronuncia una prima sillaba, ad es. «pal-». B cerca di aggiungere una seconda sillaba, «-la», prima di fermare la palla.

- B potrebbe però anche aggiungere una seconda sillaba tipo «-lo-» e rilanciare subito la palla indietro. In questo caso A dovrebbe reagire dicendo «-ne». Normalmente B inizia con un'altra sillaba e fa rotolare la palla verso C, ecc.
- Ogni sillaba un punto; chi ne ha di più?
- Far rimbalzare la palla anziché rotolarla a terra.



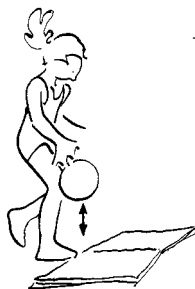
🗣️ Lingua: separare e riunire.

2.2 Palleggiare a terra

Ogni palla ci invita a giocare. A seconda dell'oggetto, utilizzato, dobbiamo adattarci a dimensioni e peso diversi. Se riusciamo a sfruttare le particolari caratteristiche di ogni pallone, ci divertiamo molto. Le palle soffici sono piacevoli da prendere, quelle dure rimbalzano meglio.

Far rimbalzare: Ogni bambino ha davanti a sé sul pavimento un foglio di giornale. Cercare di far rimbalzare il pallone a terra, a destra e a sinistra, facendo in modo che stia sempre sul giornale.

- Più facile: battere la palla a terra con due mani e bloccarla dopo ogni rimbalzo.
- Battere una volta sul giornale, una volta accanto ecc.
- Un gruppetto prepara con diversi fogli un percorso; tutti fanno rimbalzare la palla da un foglio all'altro.
- Man mano aumentare le difficoltà: introdurre ostacoli, distanze sempre maggiori ecc.



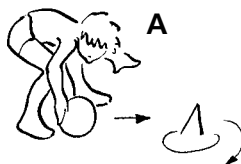
Accompagna il pallone con la mano, non sbatterlo a terra. Così rimane sempre vicino a te!

⇒ Utilizzare anche resti di tappeto, cerchi, pneumatici o camere d'aria di bicicletta.

Ⓜ Percorso di rimbalzi con diversi gradi di difficoltà.

Far rimbalzare / rotolare: Gli A fanno rotolare la palla intorno a un ostacolo e i B la fanno rimbalzare su un foglio

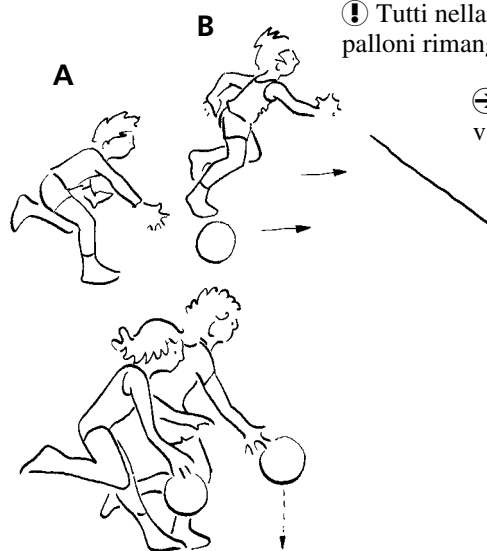
- Far rotolare la palla verso un altro aggirando un ostacolo.
- Far rimbalzare la palla verso il compagno.



⇒ Far rotolare la palla con i piedi: v. fasc. 572, p. 19 5/2, p. 19

Rimbalzare/ rotolare/ reagire: A rotola la palla, B la segue. A lascia la palla a terra e corre verso una linea; B prende la palla e la lancia verso la linea cercando di superare con essa A prima che raggiunga il traguardo.

- Reazione: A palleggia la palla a terra, sul posto o camminando. B cerca di riprendere la palla da A senza interrompere il ritmo del palleggio a terra.
- Il gioco riesce anche se A interrompe all'improvviso il palleggio?
- Far rimbalzare la palla a terra e poi bloccarla fra A e B senza usare le mani o le braccia. Muoversi, ruotare sul proprio asse, sedersi e rialzarsi senza perdere la palla.
- Quanti bambini possono far coppia tramite un pallone; far rimbalzare in coppia
- A palleggia la palla a terra intorno a vari ostacoli, B cerca di seguirlo.
- A palleggia a terra la sua palla e la protegge con il proprio corpo da B. Questi a sua volta cerca di palleggiare la propria palla in modo da colpire con essa quella di A.

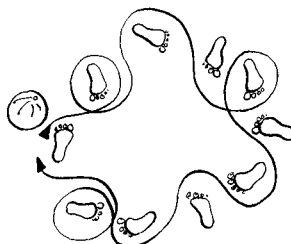


⚠ Tutti nella stessa direzione; i palloni rimangono a terra.

⇒ Corsa veloce: v. fasc. 4/3, p. 9 s.

Artisti del palleggio: Stando in piedi i bambini palleggiano la palla al suolo con due mani tutto intorno al proprio corpo.

- Con una mano sola, alternandole.
- Palleggiare a otto attorno alla gambe divaricate.
- Ottovolante: Un gruppetto palleggia 1-2 palle intorno ai propri piedi. Preparano un percorso e si esercitano. La seconda palla deve essere sempre alla stessa distanza dalla prima o superarla.



⇒ Sempre nel senso delle lancette dell'orologio e in quello opposto.

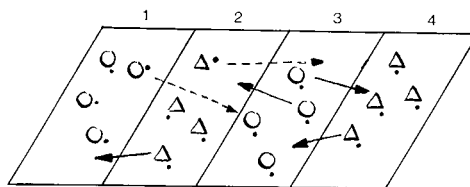
I gemelli: Un bambino palleggia la palla a terra, imitato dal suo «gemello»: rimbalzi molto bassi, rimbalzi con ambedue le palle, che poi passano all'altro. Se A passa la palla a B, questi gli dà la sua ecc. Dopo un po' si cambia ruolo.

- A percorre palleggiando un itinerario e poi torna da B. Questi ripercorre lo stesso tracciato.
- A coppie, tenendosi per mani, camminare palleggiando ognuno con una palla. Cambiare lato.
- A coppie, tenendosi per mano, con una palla sola: guidare il compagno in modo tale che possa palleggiare la palla a occhi chiusi.
- A coppie, tenendosi per mano, con una palla sola. I «gemelli» camminano passandosi la palla con la mano libera (lancio o palleggio a terra).



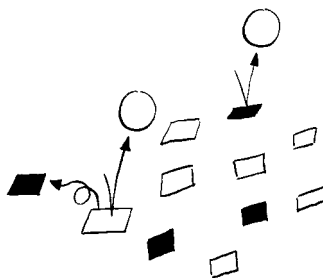
Inseguire palleggiando: Tutti i bambini sul campo 1 palleggiano una palla a terra cercando di toccare gli altri con la mano libera. Chi tocca qualcuno può passare nel campo 2 e così via fino al campo 4. Chi viene toccato nei campi 2, 3 o 4 deve retrocedere. Chi riesce ad arrivare al campo 4 e a rimanervi?

- La classe è divisa in gruppi contraddistinti da diversi colori (nastri). Dopo 3 minuti quanti punti ha ciascun gruppo? Campo 4 = 4 punti, campo 3 = 3 ecc.
- Cambio solo dopo aver toccato un'altra palla.



Bianco e nero: Sul pavimento sono distribuiti pannelli di cartone bicolori, da un lato neri, dall'altro bianchi. All'inizio bianchi e neri sono più o meno uguali equivalenti. Le carte toccate palleggiando possono essere rivoltate. La metà della classe gira le bianche, l'altra le nere. Dopo un po' il docente blocca il gioco, e i bambini si fermano sedendosi sul pallone. Quante carte nere e quante bianche ci sono ora a terra?

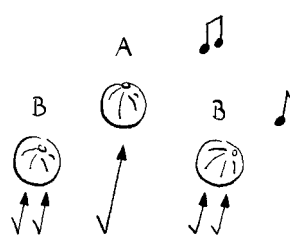
- Le carte del proprio colore possono essere difese palleggiandoci sopra ininterrottamente.



➔ Mirare - Colpire:
v. fasc. 5/3, p. 13

Concerto di rimbalzi: Il docente (o un bambino) dà la metrica da seguire, che gli altri riprendono.

- Il gruppo A cerca di avere la palla nel punto più alto, quando quelle di B stanno toccando terra.
- B palleggia a velocità doppia rispetto ad A.
- Cerchio frontale: Dopo quattro rimbalzi sincronizzati prendere la palla del bambino alla propria destra.
- Sequenza di rimbalzi in piccoli gruppi: palleggiare 8 volte sul posto con rotazione completa, 4 volte a sinistra, 4 volte a destra, 4 volte lentamente, 8 volte a velocità doppia ecc.

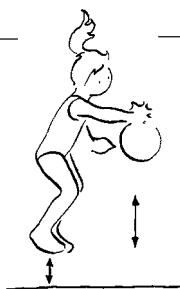


🎵 Apprendimento in movimento della matematica; ad es. ripassare le tabelline del 2, del 3 e del 4 accompagnandole con un ritmo di movimento.

➔ Dapprima introdurre varianti, poi far combinare i ragazzi stessi.

Balletto con i palloni: I bambini palleggiano la palla a terra e saltellano allo stesso ritmo.

- Riusciamo a fare lo stesso con un movimento laterale (ad es. corsa laterale) o in avanti (ad es. saltelli in avanti)?
- In due, palleggiare a ritmo e scambiarsi la palla.
- Un gruppetto studia un «Balletto con palloni».
- Provare una breve sequenza con percussioni.



➔ Musica, ad es. GUEM + ZAKA: «La forêt vierge»

🎵 Mostrare una sequenza di movimento con la palla e l'accompagnamento ritmico.

2.3 I giocolieri

Riuscire a lanciare e a riprendere il pallone sono elementi importanti per acquisire le capacità basilari nei giochi con la palla. All'inizio i bambini dovrebbero provare da soli gli elementi che serviranno per giocare con gli altri.

Sopra e sotto lasciami andare ... vedrai come so rimbalzare!

Rapidità di reazione: Tenere la palla fra le ginocchia, con una mano davanti e l'altra dietro. Camminare e a ogni passo cambiare la posizione delle mani. Più facile se si fanno passi regolari e ammortizzati.

- Tenere la palla con due mani dietro le ginocchia, farla cadere a terra e riprenderla a due mani sul davanti.
- Giocare la palla contro una parete attraverso le ginocchia partendo da dietro, (ruotare i polsi) e riprenderla quando rimbalza a terra davanti.
- Ruotare il corpo al massimo a sinistra, lanciare la palla in aria con una/due mani, ruotare velocemente a destra e riprendere la palla.



Palleggiare a terra: I bambini lanciano la palla a terra con forza con le due mani. Formano poi un «cestro» con le braccia (cerchio), attraverso il quale dovrebbe rimbalzare la palla.

- Lanciare la palla a terra con un vigoroso «Hoop» (espirare), per far sì che rimbalzi il più in alto possibile. Magari riesce ad arrivare fino al soffitto?
- Lanciare la palla in aria stando seduti, distesi ecc. I bambini sono abbastanza veloci per riuscire a prenderla alzandosi in piedi?



⊗ Attenzione a non far rimbalzare la palla direttamente sul naso!

➔ Reagire/Partenza: v. fasc. 4/3, p. 9 s.

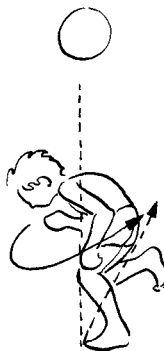
Palle in volo: A lancia la palla dando a B abbastanza tempo per osservare attentamente la parabola.

- Nel punto più alto della parabola B batte le mani, salta in alto ... i bambini inventano altri compiti.
- Riconoscere l'effetto della palla mentre è in aria; non ha rotazione, ruota in avanti, all'indietro ecc.
- A lancia 10 volte la palla al di sopra di un ostacolo o semplicemente in aria. B cerca di posizionare un cerchio in modo che la palla vi cada dentro.



Lanciare la palla in alto: I bambini lanciano la palla in aria e la prendono dopo un unico rimbalzo a terra. Mentre la palla è in aria svolgere dei compiti:

- Passarci sotto. Chi riesce a passare più volte sotto la traiettoria della palla?
- Toccare terra x volte, poi raccogliere la palla.
- Lanciare la palla in aria, poi riprenderla a occhi chiusi, seduti, dietro la schiena ecc.
- Lanciare la palla in alto. Toccarsi la fronte con la destra e con la sinistra il gomito destro; prendere la palla prima che cada a terra.
- Esercitare una «sequenza accessoria di movimenti» fino a quando la si conosca alla perfezione. Mostrarla ad un altro bambino. Può ripeterla? Provare ora invertendo i ruoli.



➔ Usare palloni leggeri (ad es. palloncini da mare gonfiabili o simili): v. fasc. 5/3, p. 36 s.

ⓧ Lanciare una palla 10 volte al di sopra di un ostacolo e raccoglierla dall'altro lato.

2.4 Colpire bersagli

Una idea per un gioco avvincente, che tutti conoscono viene ripresa e applicata sotto forma di giochi di lancio e di tiro a bersaglio: cercare e trovare un tesoro o scoprire carte del memory.

Le linee del campo di gioco vengono disegnate dagli stessi bambini con colori, gessetti, cordicelle o nastro adesivo. I bambini concordano non solo le linee di tiro, ma possono anche decidere o modificare le regole per una stazione.

Queste forme di gioco sono indicate come compiti accessori sui quali i bambini lavorano in modo autonomo (attività per metà classe). In un percorso a stazioni i giochi possono essere eseguiti anche parallelamente.

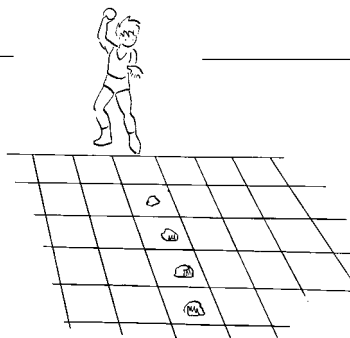
🌀 Recuperando la propria palla i bambini prestano la massima attenzione agli altri; anche questa è correttezza! Per motivi di sicurezza si possono però anche usare solo palloni morbidi in gommapiuma.

Chi colpisce il bersaglio viene premiato!

🕒 Pausa attiva:
v. fasc. 7/3, p. 8

Attraversare uno stagno: Due bambini si fronteggiano ai lati opposti di un campo di gioco. Alternativamente lanciano un pallone. Il riquadro colpito viene contrassegnato con una pietra. Quanti lanci occorrono alla coppia per poter attraversare lo stagno senza «bagnarsi i piedi» (si possono mettere i piedi solo sui riquadri con le pietre)?

- Un'altra coppia gioca contemporaneamente dagli altri due lati dello stagno. Chi attraversa per primo?
- Le pietre dell'altro gruppo possono essere «affondate» e sostituite con le proprie.



🕒 I bambini disegnano il campo di gioco con il gessetto.

➡ Per distinguere meglio anziché le pietre si possono usare nastri di diverso colore.

Memory: Le carte (coppie di animali) sono distribuite coperte sui diversi riquadri di una scacchiera (v. «Attraversare uno stagno»). I riquadri (carte) colpiti lanciando la palla diventano proprietà di chi ha lanciato.

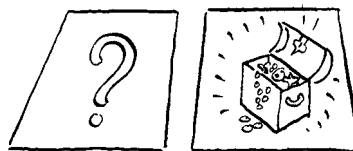
- Le carte colpite vengono voltate. Quando si trova una coppia si possono prendere le carte.
- Disporre carte da briscola o da poker. Ogni bambino riceve un asso. Se si colpisce la carta successiva (il due) la si può prendere. Chi arriva per primo al re (dieci) o al Kappa?



🕒 Disegno: creare le carte da gioco, indicando gli animali. Lingua: favole e quanto impariamo dagli animali!

➡ Il gioco è possibile anche senza scacchiera (riquadri).

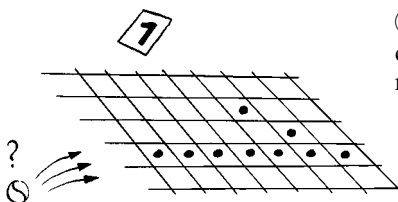
L'isola del tesoro: Su un campo da gioco («isola del tesoro») sono disposte le carte coperte; una carta con il tesoro, altre con domande, altre ancora vuote. La carta colpita può essere voltata. Chi trova il tesoro? Chi lo trova, al turno successivo può fare da conduttore del gioco, ovvero legge agli altri le domande sorteggiate.



🕒 Storia: l'era delle grandi esplorazioni. Lingua: formulare questioni su contenuti e temi propri di tutte le materie

La figura: Quanti lanci deve fare un gruppo per indovinare una determinata figura (lettera, numero ...). Distinguere i riquadri colpiti con un nastro o simili.

- Si possono anche disegnare i riquadri da colpire su una parete, come bersagli.
- Se si colpisce un bersaglio (anelli, tappetino, cerchi ecc.) si può occupare un riquadro.



🕒 Lingua: semplici simboli come i pittogrammi, le lettere digitali, le cifre ...

2.5 Ripetizione come allenamento

Le forme di gioco basate sulla ripetizione (dieci volte - una decina appunto) consentono un apprendimento personalizzato. In questa sede rinunciamo a riportare tante idee per mostrare un procedimento metodico didattico che consente ai bambini di agire in modo autonomo.

Consigli, domande e procedimenti per giocare al meglio:

- Che cosa rende il gioco interessante? Come giochiamo insieme?
- Partecipanti: Numero; chi con chi? chi contro chi?
- Campo di gioco: Lunghezza, larghezza, forma, ev. porte o bersagli?
- Materiale: Numero/Tipo di palloni. Altro materiale ausiliario?
- Regole: Che cosa dobbiamo concordare per far sì che il gioco funzioni, per dare a tutti le stesse opportunità, per evitare nei limiti del possibile situazioni poco chiare?
- Non giocare subito a punti. Un'idea deve prima «attecchire» ed essere sperimentata nella pratica!

La decina da soli: Ogni bambino sceglie una palla e la lancia contro il muro in modo da poterla riprendere (ev. dopo un solo rimbalzo a terra).

- Eseguire movimenti o «prove di abilità»: battere le mani, toccare terra con le mani, ruotare sul proprio asse, saltare al di sopra del pallone che rimbalza a terra ...
- Metà classe guarda le forme eseguite dall'altra metà e poi ne copia alcune.
- Scegliere una forma e provarla fino a quando si riesce a controllare la palla sempre.

La decina a coppie: Due bambini si insegnano a vicenda le forme illustrate di sopra.

- Eseguirle uno accanto all'altro in sincronia.
- Inventare e provare insieme nuove forme.
- Provare un numero di abilità; ev. scambiandosi la palla, cantando una canzoncina o recitando una piccola poesia ...

La decina a quattro: Dapprima ogni coppia illustra le proprie forme all'altra. Come si devono adattare o variare le forme per poterle giocare in quattro?

- Tutti insieme, uno accanto all'altro, allo stesso ritmo.
- 1 e 3 passano; 2 e 4 ricevono?
- Cambiando posizione ...

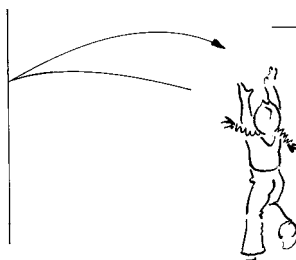
Decina a coppie senza parete: Lanciarsi la palla direttamente, in modi diversi.

- Cercate una forma di gioco con una palla. Quanto deve essere grande il campo, la distanza, le regole?
- Ora potete usare altro materiale come tappetini, panchine, cassoni, paletti, cerchi ...
- Non dimenticate: quando parlate di nuove idee dovrete provarle e non stare a discutere se qualcosa funzionerà o no.

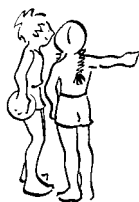
Chi si allena sempre finisce per diventare prima o poi un virtuoso del pallone.

➔ Imparare ed insegnare a giocare: v. fasc. 5/1, p. 9 ss.

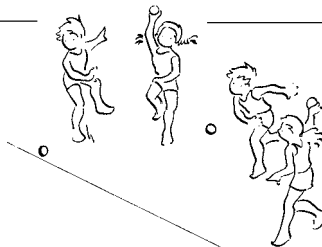
➔ Il docente aiuta ad avviare il gioco. I criteri riportati a lato devono essere chiariti al momento opportuno, vale a dire quando la situazione di gioco lo richieda.



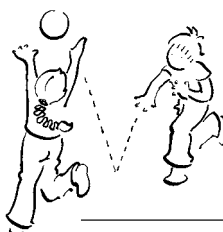
⚠ Badare alla distanza dalla parete e all'altezza del lancio!



Ⓜ I bambini imparano ed insegnano insieme e contemporaneamente (aiuto reciproco).



🎯 Disegno: Come vi immaginate uno «spirito di squadra»?



➔ Passaggio ad altre idee e forme di gioco, come ad esempio palla sopra la corda ecc.

2.6 Giocare insieme agli altri

Per molti possedere qualcosa è più importante che dividerla con altri. Le forme di gioco riportate qui di seguito riescono solo se i bambini passano la palla ai compagni. Pertanto si devono sempre rammentare i vantaggi della cooperazione durante il gioco e della correttezza come principio ispiratore.

Questi giochi riescono soltanto se giochiamo tutti insieme.

A destra e a sinistra: I bambini sono suddivisi ugualmente in due cerchi concentrici e in ciascuno di essi si passano l'un l'altro una palla: in quello esterno in senso orario, all'interno al contrario, in modo che tornino insieme al punto di partenza.

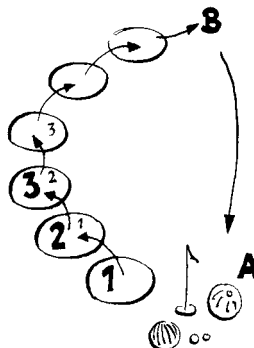
- I bambini passano la palla al compagno successivo espirando rumorosamente («fffff»); fuori e dentro con lo stesso ritmo. La «Locomotiva a vapore» riesce ad accelerare senza che si commettano errori?
- Ad un segnale del «macchinista» (bambino o docente), si cambia direzione, poi si fa una frenata di emergenza che blocca immediatamente il treno ...
- L'«espresso» all'interno riesce a raggiungere il «locale», e viceversa?
- Si cambia! Dopo aver passato la palla il bambino cambia di cerchio e continua il gioco.
- Più difficile: passare la palla palleggiandola a terra.



● Tutte le forme sono possibili anche all'aperto.

Trasporto della palla: Le palle devono essere portate dal punto A al punto B. In una stazione A (cerchio) si trova un bambino con le palle. Il bambino 1 corre fino a 2, 2 fino a 3 e così via, sempre portando una palla, fin quando tutte sono arrivate alla stazione B.

- Ci sono più stazioni che bambini per ogni gruppo.
- Come possono coordinarsi meglio fra loro i bambini, ev. cambiare di posto, soprattutto quando si prevedono ostacoli (ad es. tunnel).
- Differenziare. Tappe di diversa lunghezza.
- A distanza: Passare le palle (lanciare o rotolare).
- Ogni bambino rimane fermo dentro a un cerchio.



⇒ Cinque bambini per ogni treno.

⇒ Piccole gare o competizioni: v. fasc.3/3, p. 30 s.

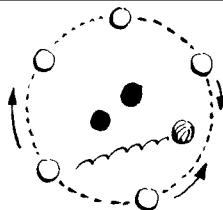
Osservare, passare: Un massimo di 8 bambini formano un cerchio e si passano alcune palle. La forma del passaggio è libera: lancio, a terra, rotolare, con i piedi. Dato che si passano diverse palle, i bambini devono osservare attentamente a chi e come possono passare (traiettoria libera). Le palle non devono scontrarsi!

- Difficile: passare mentre si cammina in libertà.
- La metà del gruppo si sposta senza palla, gli altri rimangono sul posto, ciascuno con una palla. Chi passando davanti al compagno ne riceve un passaggio, gli restituisce subito la palla. Attenzione: si deve usare la stessa forma di passaggio.



! All'inizio giocare con solo due palle!

Attraverso il cerchio: Circa 6 bambini si muovono in cerchio/ai margini di un campo di gioco. Due difensori si trovano invece nel cerchio/nel campo. Gli attaccanti spostandosi e lanciando abilmente la palla cercano di passarsela attraverso il campo senza che venga intercettata. Anche con passaggi diretti o passaggi a terra.

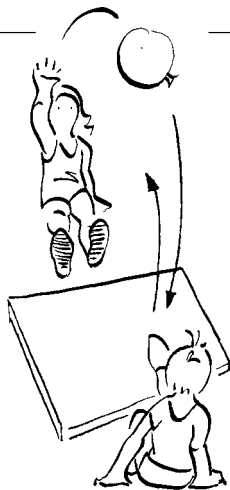


2.7 Giochi con palle e tappetini

Con mezzi semplicissimi i bambini possono giocare intensamente. Bastano piccole modifiche, introdotte dal docente o da un bambino, per dar vita a nuove, entusiasmanti, situazioni di gioco. Pian piano si possono fare piccole gare, anche all'interno dello stesso gruppo.

Gioco con palle e tappetini: A coppie, ognuna con una palla (palla pallone, palla gonfiabile ...) e un tappetino. La palla va giocata attraverso il campo (tappetino, o all'aperto lenzuolo o tovaglia). Le regole vengono decise insieme; ad es. la palla può toccare il campo una sola volta e non può uscirne. La palla può essere lanciata solo in avanti e deve attraversare il campo dal lato lungo ecc.

- Sempre in movimento: I bambini dopo ogni lancio cambiano di posto in senso orario, dal lato lungo a quello corto, di nuovo al lungo ecc.
- La palla può essere colpita al volo, ma non fermata.
- In ginocchio, distesi a terra, seduti ...
- Non si gioca con le mani, ma con la testa, gli avambracci, le ginocchia, i piedi ...
- Il tappetino non è più il campo di gioco, ma un ostacolo che bisogna aggirare. Si deve delimitare un nuovo campo di gioco, usando corde, nastri, le linee della palestra, spaghi, paletti, coni ecc.
- Si sostituisce il tappetino con panche, elementi di cassone, corde tese ... Ne risultano giochi simili al tennis.



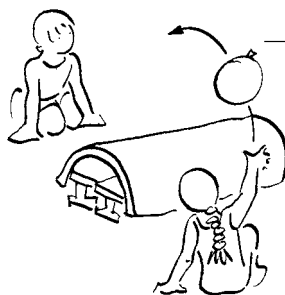
➔ Costruire da soli un pallapallone e giocarci: v. fasc. 5/3, p. 36

● Delimitare il campo con segatura (prato) o gessetti (fodno duro)

➔ Giochi con i taglieri: v. fasc. 3/3, p. 6

Il tavolo: La superficie di gioco (tappetino) viene sollevata. I bambini scelgono una struttura sottostante, ad es. due panche. In tal modo possono giocare due coppie contemporaneamente. Con elementi di cassone l'ostacolo è ancora più alto, e si possono fare dei giochi simili al tennis o alla pallavolo.

- Invece di giochi con lanci e colpi al volo si provano ora anche passaggi attraverso la galleria.

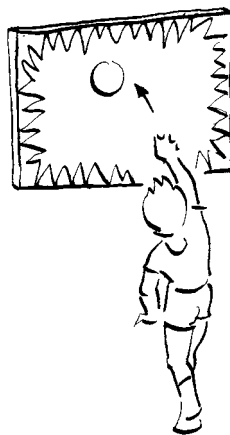


➔ Assumere diverse posizioni per giocare; seduti, in ginocchio, in piedi ...

➔ Per i giochi con le gallerie sono indicate ad es. le palle da unihockey.

Nelle fauci della tigre: I tappetini vengono appoggiati ad una parete, e su di essi i bambini disegnano con i gessetti le fauci di una tigre, con i denti in evidenza. Chi riesce a lanciare la palla nelle fauci della tigre senza toccare i denti?

- Quanti lanci si riesce a fare prima che un compagno abbia assolto un percorso di corsa?
- Quale coppia colpisce più volte la bocca della tigre alternandosi al lancio?
- Chi colpisce il bersaglio lanciando con la mano usata meno di frequente?
- Tirare al bersaglio con i piedi o con mezzi ausiliari (bastoni da unihockey, racchette da tennis ecc.).
- Lanciare la palla con un racchettone, una racchetta da tennis o un tagliere, sempre cercando di colpire le fauci della tigre.



➔ Tagliere: v. fasc. 5/3, p. 6; Minitennis: v. fasc. 5/3, p. 7; costruirsi da soli racchettoni/giocarci v. fasc. 5/3, p. 38 s.

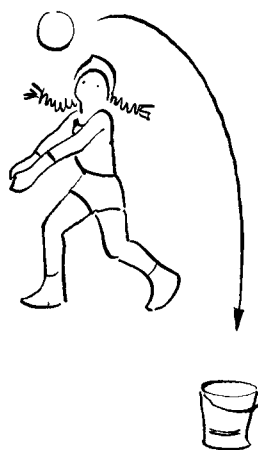
2.8 Giochi collegati alla pallavolo

Giocando al di sopra di una panchina si acquisiscono le capacità fondamentali del gioco aereo (pallavolo). La posizione bassa del corpo e il modo di prendere la palla introducono abilità specifiche della pallavolo (bagher). Il gioco riesce meglio se si usano palloni «rallentati» (palloncini).

Giochiamo la «palla al volo», ovvero senza farla cadere a terra.

La palla non tocca terra: Due bambini si lanciano la palla in diversi modi, ma sempre usando due mani. Prendere la palla dopo una rotazione, al di sopra della testa, fra le gambe ... (Idee dei bambini).

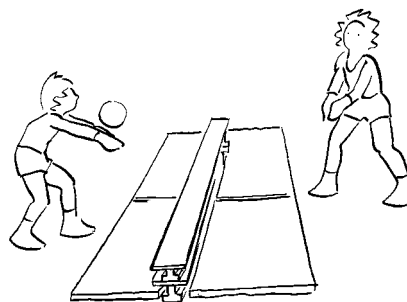
- Lanciare la palla in un bersaglio (secchio, cerchio, scatola) facendole descrivere un ampio arco.
- Chi riceve il passaggio si pone al di fuori di un'area da lui stesso scelta, fino a quando il compagno non lancia la palla. Quando questa è in aria, corre nella zona prevista per prenderla prima che cada a terra.
- Più bambini in ricezione, ciascuno contraddistinto da un numero. Prima del lancio chi tira grida un numero; il bambini corrispondente cerca di prendere la palla prima che cada a terra.
- Tutti i bambini in ricezione si trovano sul campo. Devono sedersi, sdraiarsi sulla schiena ... Reagiscono a partire da questa posizione non appena la palla viene giocata dagli avversari.
- Palla sopra la corda 1:1.



⚠ Sulle piante dei piedi, con le ginocchia flesse, si può reagire più rapidamente! È vero? Provare anche il contrario!

Pallavolo con le panchine: Lungo una linea (centrale) si dispongono delle panchine (o si tende una cordicella). Da entrambi i lati si dispone una fila di tappetini. Lo scopo del gioco è di lanciare la palla oltre l'ostacolo in modo da farla cadere a terra nel campo opposto. L'avversario cerca di impedirlo raccogliendo la palla prima che tocchi terra. Valgono le due regole seguenti: *Regola 1:* se la palla cade sul tappetino, si considera errore per chi ha lanciato. *Regola 2:* giocare la palla dal punto dove è stata ripresa. Prendere la palla solo con due mani, al di sotto delle spalle e se possibile a braccia tese.

- Con palloncini gonfiabili è possibile anche un passaggio diretto a braccia tese.
- Gioco 2:2 e 3:3.

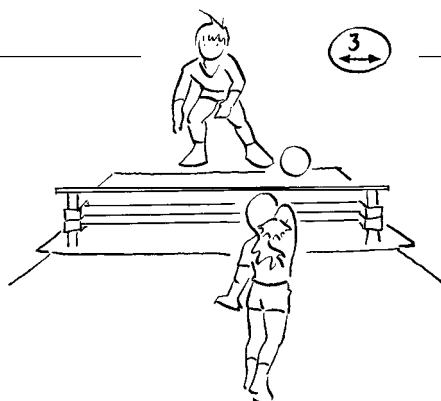


➔ Se gli ostacoli diventano più alti, si può giocare anche senza tappetino.

⚠ Un bambino per ogni campo controlla che si rispettino le regole.

1:1 con cambio di giocatore: Squadre di tre bambini, che ne mettono in campo uno per volta. Si cambia dopo tre errori o dopo che un bambino ha già giocato contro due avversari.

- Dopo che la palla ha passato la rete per tre volte si cambia, senza interrompere il gioco.
- 2:2; cambiare senza fermare il gioco. I giocatori stabiliscono però un rituale fisso per i cambi; ad esempio si toccano a vicenda.
- Dopo ogni lancio in campo avversario i giocatori di una squadra devono toccarsi, o toccare una linea.



➔ Accordarsi e stabilire le regole tutti insieme.

3 Giochi con i piedi e i bastoni

3.1 Sviluppare il tocco di palla con il piede

I pinguini non hanno braccia, e quindi devono spostare le loro «uova» (palloni) da un posto all'altro con la massima attenzione, utilizzando le pinne. Con questa «immagine figurata» i bambini imparano a controllare la palla con finezza. Giocare con essa non significa solo calciarla o combattere con essa.

Immagina di spostare la tua palla come fa un pinguino con le sue uova.

Tastare i palloni: Tastare con i piedi diversi palloni sparsi sul pavimento (uova). Rivoltarli con cautela; hanno buchi, cuciture, un «naso» (la valvola), sono grandi o piccole, dure o morbide?

- Prendere un pallone fra i piedi e muoversi in avanti, indietro, lateralmente.
- Tenere i palloni in equilibrio sul collo del piede. Chi riesce a stare in equilibrio sui talloni, o addirittura a camminare in avanti o indietro? Provate con palloni di diverse dimensioni.
- Bloccare dolcemente con la pianta del piede dei palloni che stanno rotolando lontano.

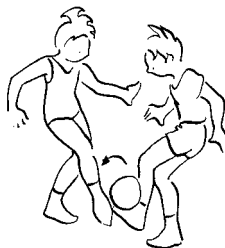


🕒 Dove vivono i pinguini?

➡️ Giocare a piedi nudi amplifica le sensazioni.

Cedere la palla: Il pinguino A vorrebbe muoversi un po' e lascia il suo uovo ad un altro. In quanti modi i pinguini (bambini) possono passarsi la palla?

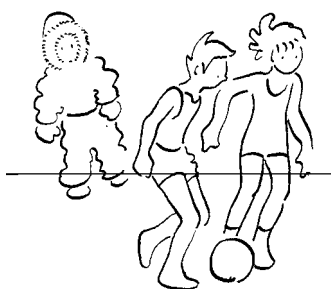
- Come posso prendere il pallone dolcemente? Cercate di bloccarli «silenziosamente».
- A fa rotolare una palla verso B, che la prende direttamente sul collo del piede.



🚫 Andate verso il pallone e accompagnatelo a lungo.

Passare la palla ad altri: Arriva un ricercatore polare (docente, bambino), bisogna fuggire! I bambini fuggono a coppie, uno accanto all'altro, passandosi un uovo nel tentativo di metterlo in salvo. Lo sospingono in avanti dolcemente. Il ricercatore si muove dovunque. I pinguini lo osservano e lo evitano con destrezza.

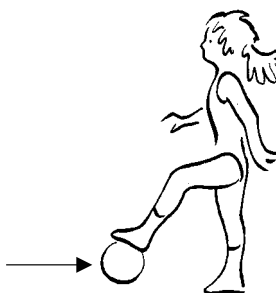
- «Lastroni di ghiaccio» (tappetini) formano degli ostacoli da aggirare con la palla.
- Senza minaccia/assillo del tempo: Si riesce a passare la palla al compagno lungo una linea?
- Si può rinviare la palla al compagno di prima, dolcemente, senza che si senta il rumore?
- Con quale parte del piede si riesce meglio, con il collo, il tallone, la pianta?



🚫 Per non far sbattere le «uova» fra di loro, tutti i pinguini fuggono nella stessa direzione, lontano dal ricercatore.

Bloccare il pallone: Alcune linee delimitano il campo di gioco. 3-4 coppie per ogni campo, ciascuna con un pallone. Il bambino A gioca la palla verso la linea; B lo rincorre e lo blocca prima che esca dal campo.

- Quali tecniche conoscono i bambini per fermare la palla? Quali sono le più adatte?
- Si riesce a bloccare la palla su una linea come se fosse incollata al piede?
- A tocca la palla con la pianta del piede. Saltellando sull'altra gamba cerca di far rotolare la palla lungo una linea trascinandola con la pianta del piede. Alternativamente di destro e di sinistro.



3.2 Giochi con la palla con i piedi

Piccoli ostacoli aiutano a suddividere un ampio campo di gioco. Passando con attenzione fra questi ostacoli con la palla al piede, i bambini acquisiscono un migliore controllo. Chi riesce a controllare meglio la palla in movimento, riesce anche a giocarci più a lungo.

I tuoi piedi sono abili come le tue mani?

Gli gnomi: Scatole (di scarpe), coni segnaletici o clavette sono disposti sul campo di gioco come ostacoli (gnomi). I bambini corrono con la palla al piede e devono evitare di toccare gli gnomi.

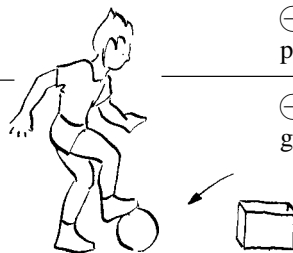
- Giocare la palla a destra di uno gnomo, passare sulla sua sinistra senza toccarlo (invertire i lati).
- «Ballagli intorno»: Saltelli, ad es. su una gamba sola. Con la pianta dell'altro piede far passare la palla intorno allo gnomo. Gli giri intorno con la palla fino a quando non ti gira quasi la testa, poi cambi piede.
- Bocce con i piedi: Giocare la palla vicino ad uno gnomo, senza però toccarlo con essa.



☞ Gnomi: significato, favole, simbologia, gnomi da giardino...

Il vicolo: La metà dei bambini tiene ferma la palla con la pianta del piede a un metro circa da uno «gnomo». Gli altri conducono la palla attraverso i «vicoli» che si formano in tal modo. Si cambia quando la palla tocca accidentalmente uno gnomo.

- Cambio volontario dopo un po' di tempo.

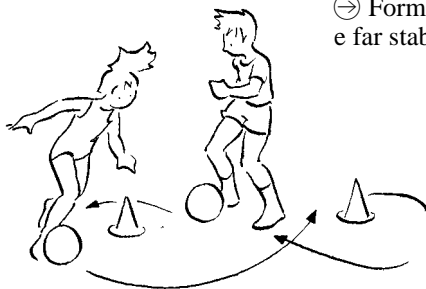


☞ Indicato anche come stazione per un gioco di gruppo.

☞ Correttezza: da noi possono giocare tutti?

Corsa a otto: Due bambini si inseguono portando palla attorno a due «gnomi». Chi viene toccato da dietro o tocca uno gnomo perde e alla fine si cerca un altro compagno.

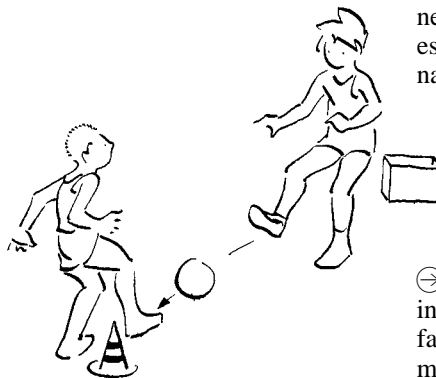
- In un lavoro di gruppo i bambini costruiscono un percorso da slalom con «giganti» (paletti) e «gnomi». I giganti non cadono facilmente (si può rischiare di più). Gli gnomi vanno a terra rapidamente (fare maggiore attenzione)!
- Giocare attraverso gli elementi del quadro svedese; all'aperto attraverso due paletti incrociati, oppure ...
- Provare i percorsi da slalom fatti dagli altri.



☞ Formare gruppi di prestazione e far stabilire le regole.

Difendere – giocare insieme: 1:1 con un pallone; ogni bambino difende una clavetta. Dopo tre centri chi vince si cerca un altro compagno.

- 2:2: Due clavette formano una porta: Giocando con intelligenza gli attaccanti cercano di segnare un punto facendo passare la palla fra le clavette. Se queste cadono il punto non viene assegnato.
- 2:2: Chi fa cadere una clavetta viene punito con un punto di penalità.
- 2:2 in un campo con molti «gnomi»: Le coppie cercano di colpire gli gnomi; solo chi attacca può segnare punti. Gli gnomi si distinguono in «nanetti» e «coboldi». I «nanetti» colpiti danno un punto, i «coboldi» un punto di penalità.



⚠ Tutti i campi da gioco nella stessa direzione, ad es. in palestra longitudinali.

☞ Stabilire le regole, e in un secondo momento farle decidere autonomamente.

Diversi bersagli: Diverse installazioni e bersagli richiedono e promuovono una certa precisione nel tiro.

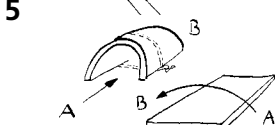
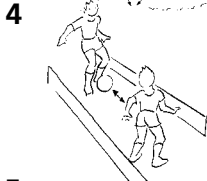
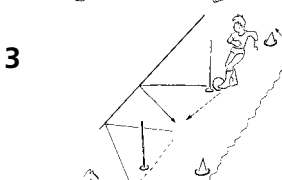
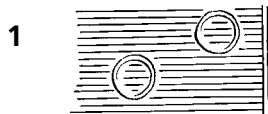
1 Alla parete sono sospesi a diverse altezze alcuni cerchi. Chi fa 10 centri può cambiare stazione.

2 Fare cadere la palla a terra e colpirla di piede dopo un solo rimbalzo, come un portiere, inviandola in un cassone. Dopo 5 centri si cambia. Aumentare la distanza dal bersaglio.

3 Doppio passaggio: A una distanza di 2 m dalla parete e a circa 3 m uno dall'altro sono disposti paletti o clavette (= avversari). Correre parallelamente alla parete e giunti davanti all'avversario lanciare la palla contro la parete in modo da poterla riprendere senza fermarsi. Tornare indietro all'esterno e ricominciare da capo. Cambio dopo tre giri.

4 Passaggio nel vicolo: A coppie, i bambini si passano la palla nella zona fra due linee (panchine), evitando di toccare le linee stesse. Quante volte ci riescono? Cambio dopo 20 passaggi.

5 Percorso con i tappetini: Alcuni tappetini sono incurvati, altri disposti piatti. Passaggi a due: al di sopra dei tappetini, sotto di essi, a destra o a sinistra. Cambio dopo 5 minuti.



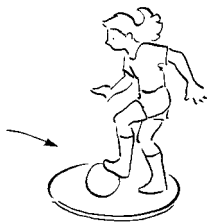
⇒ Stabilire l'ordine o far scegliere liberamente ai bambini dove iniziare. Stabilire insieme le regole e l'attribuzione dei punti.

⚠ Offrire diverse possibilità per ciascuna stazione, per garantire uno svolgimento senza intoppi dell'esercizio.

⇒ Legare due cordicelle intorno al tappetino per incurvarlo.

Stoppare la palla: Per la palestra sono distribuiti diversi cerchi. Un bambino passa la palla alla compagna facendo in modo che possa bloccarla con la pianta del piede dentro il cerchio. Cambio e passaggi su un altro cerchio.

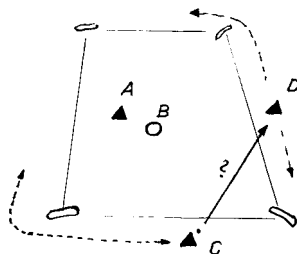
- Passare la palla su distanze maggiori.
- Stoppare la palla lanciata da un altro è più difficile.
- Quanti tentativi sono necessari per stoppare correttamente 15 passaggi?
- Quali passaggi sono più precisi, quelli di interno o di esterno del piede?
- 2:2 con 3-4 cerchi: punto quando si riesce a stoppare la palla dentro un cerchio.
- Giocare la palla verso un cerchio, aggirare un paletto e correre a stoppare la palla nel cerchio.



⇒ Accennare alla correttezza.

Smarcarsi: Il campo di gioco ha gli angoli delimitati, ad es. con dei nastri. In campo si trovano un prigioniero A e una guardia B, al di fuori di esso di muovono liberamente due bambini, C e D. Si gioca con una palla. Se C e D riescono a passare la palla ad A senza che B la intercetti, A è libero e B ne prende il posto. C e D possono anche passarsi la palla fra di loro.

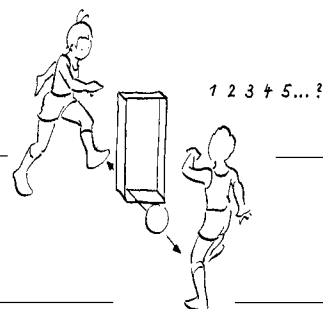
• In campo c'è solo una guardia, mentre tre si trovano fuori, e si passano la palla. Passaggi su un angolo = un punto, su due = due punti. Dopo dieci punti si cambia la guardia. Variante: la guardia (portiere) può usare anche le mani.



⇒ Delimitare il campo di gioco con paletti o cassoni.

⚠ Forma impegnativa!

Il nostro test per il calcio: Predisporre insieme ai bambini fogli di valutazione relativi a condotta di palla, stop e tiro di precisione.



Ⓜ I bambini realizzano nella lezione di lingua i fogli per le prove e i criteri di valutazione.

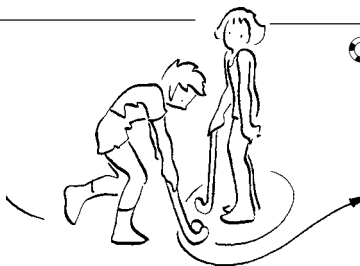
3.3 Giochi collegati all'hockey

L'unihockey può essere giocato sia all'aperto che in palestra senza che sia necessario troppo materiale. L'importante è che ogni bambino possa disporre di un bastone e di una pallina. I bambini sviluppano la sensibilità per la condotta della pallina con il bastone nell'ambito di situazioni di gioco.

Riesci a sentire bene un «prolungamento» del braccio?

Condotta di palla con il bastone: I bambini portano il bastone (senza pallina) con la pala sempre a terra, aggirando gli altri, camminando anche all'indietro o lateralmente.

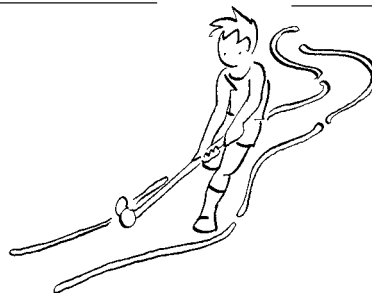
- La metà dei bambini fanno passare la pallina intorno agli altri, senza però toccarli.
- A coppie: Cercare di far passare la palla fra le gambe del compagno in movimento. Dopo 5 tentativi riusciti si cambia.
- Cercate di colpire le scarpe del compagno. Elaborare altre regole di gioco.



🏑 Fare attenzione agli altri.

Percorso con le corde: Suddivisi in gruppi i bambini formano un circuito delimitato con corde (corsia stretta = difficile, larga = facile).

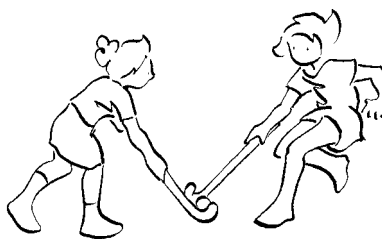
- I mancini provano a giocare anche con la destra, di dritto e di rovescio, portando la pallina indietro con la pala.
- Inserire nel percorso panchine, cassoni ...
- Provare i percorsi degli altri gruppi.
- Minigolf: Ogni gruppo si occupa di una buca (ad es. lanciare la palla contro delle clavette, su un giornale).



➡ Esercitarsi uno dopo l'altro; ricominciare sempre da capo.

Rubapalla: Una metà dei bambini portano la palla con il bastone, gli altri cercano di portargliela via senza contatto fisico e senza colpi con il bastone. Chi prende una pallina cerca di portarla e difenderla il più a lungo possibile.

- Chi è senza pallina può anche appoggiare il bastone a terra per bloccare la strada a chi avanza con la pallina; se questi riesce a sollevarla al di sopra del bastone ne mantiene il possesso, altrimenti si cambia.
- Gli attaccanti si distendono davanti a chi porta palla; chi riesce a far passare la palla sopra l'avversario?



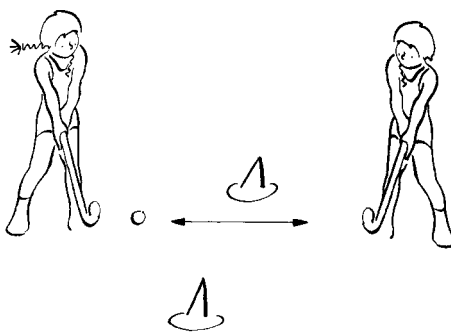
➡ Ev. su una parte del campo i bambini e sull'altra le bambine.

🏑 Sono vietati colpi con il bastone; accompagnare la palla lontano, non lanciarla.

❗ Come faccio per mettere la pala sotto la palla?

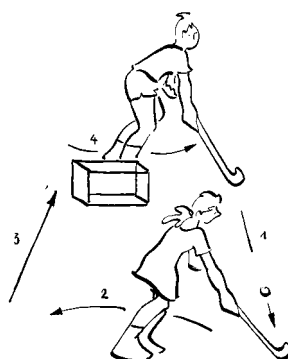
Segnare delle reti: Usando dei paletti o dei coni, i ragazzi preparano delle porte di diversa larghezza. A coppie, dribblano e si passano la palla una volta attraverso ogni porta.

- A porta la palla e B cerca di evitare le reti. Cambio quando il tiro è fuori dello specchio della porta.
- Palla castello: Un fossato con quattro porte di ingresso alla «cittadina» medievale (usare le linee della palestra o dei nastri). Essa è sotto assedio e sotto il fuoco nemico da tutte le parti. Si gioca con più palle, che devono essere mandate all'interno dagli attaccanti. L'assedio dura due minuti. Quanti colpi devono accusare i difensori, che si muovono liberamente dentro le mura? Gli assediati dopo due minuti annunciano i colpi messi a segno. Cambio di ruolo.



Dritto – rovescio: A coppie, uno di fronte all'altro. Serie di passaggi intorno ad un elemento di cassone: ricezione di rovescio, passaggio di ritorno con il dritto. Consiglio: muovere sempre anche i piedi, per avere una migliore posizione rispetto alla palla.

- Gioco diretto, ovvero lanciare la palla lentamente, correre nella posizione e passare.
- Serie di passaggi in senso opposto: ricezione di dritto e passaggio di rovescio.
- In seguito inserire un elemento di cassone come porta; ad es. ricezione di rovescio, passaggio diagonale attraverso il cassone ...
- Per gli avanzati: Tiro alto di rovescio al di sopra dell'elemento, stop, passaggio attraverso l'elemento.

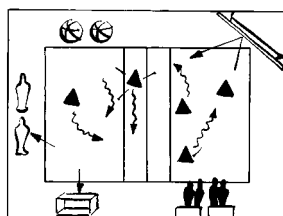


⚠ Tenere a terra la pala del bastone!

➡ Consentire sequenze personali!

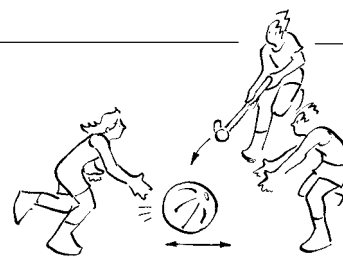
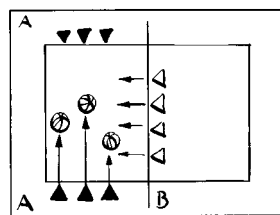
Esercizi di tiro: Ci si può muovere liberamente dribblando sul campo da pallavolo. Dalle linee del campo si può tirare a determinati bersagli (clavette, elementi di cassone, clavette su elementi, cerchi sulle spalliere, barattoli, giornali accartocciati ..., sistemati davanti alle pareti). Si possono usare soltanto palle ferme a terra.

- A coppie: sfidare il compagno a colpire un certo bersaglio. Chi ci riesce sceglie il bersaglio successivo.



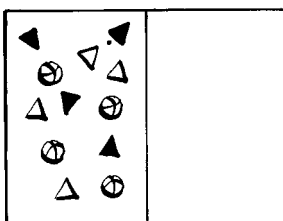
➡ I più bravi mostrano agli altri diverse tecniche di tiro.

Palloni medicinali in movimento: Si gioca su metà palestra; i giocatori della squadra A sono disposti a coppie lungo le pareti e fanno rotolare dei palloni medicinali da un lato all'altro. I giocatori della squadra B sono sulla linea centrale e cercano di colpire i palloni in movimento. (Quando il gioco si interrompe recuperare le palle). Quanti passaggi sono necessari per ottenere 20 centri?



Hockey con i palloni medicinali: Su metà palestra, due squadre di 3-4 bambini e 1-2 squadre di riserva. Reti. 3-6 palloni medicinali sparsi per il campo. Chi li colpisce segna un punto; dopo la rete si continua senza mettere la palla al centro, non si possono segnare due punti consecutivi sullo stesso pallone. Chi vince viene sostituito dalla squadra di riserva, chi non gioca conta i punti.

- Ogni squadra difende 3 palloni medicinali segnati con un nastro. Le reti valgono solo nella porta avversaria
- Come preparazione: tutte le squadre fanno qualche passaggio sullo stesso campo di gioco.



⚠ Introdurre e sviluppare le regole del gioco.

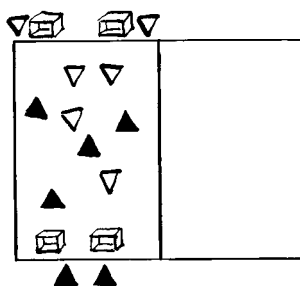
Contatti fisici: non si può trattenere, spingere con le mani, correre da dietro contro un avversario o tagliargli la strada.

Uso vietato del bastone: Quando si prepara il tiro non sollevare mai la pala del bastone al di sopra dell'anca.

➡ Per le altre regole dell'unihockey: v. fasc. 5/4, p. 66

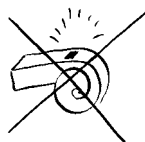
Hockey con elementi di cassone: Si gioca su metà palestra. Due squadre di 4 giocatori e due riserve giocano insieme. Porte: due elementi di cassone ciascuna, disposti a tre metri l'uno dall'altro. Si gioca senza portiere. Chi segna cambia un giocatore.

- Prestabilire i cambi: il giocatore 1 lascia il campo dopo un minuto. Il 2 dopo 2 ecc.



➡ Controllo del tempo e direzione del gioco a cura di bambini indisposti o del docente.

Senza arbitro: 5:5 con due porte (elementi di cassone) con il portiere. I bambini guidano e regolano il gioco da soli. Come fanno per cambiare? Chi va a rete? Cosa fare in caso di dubbio?



Ⓜ Pianificare, giocare e valutare insieme un gioco.

🗣 Lingua: tematizzare le esperienze fatte (ad es. correttezza).

4 Giochi di squadra

4.1 Come formare le squadre

Indicare due allievi e consentire loro di scegliere i propri compagni di squadra, pur se molto diffuso, è un sistema che discrimina i bambini meno dotati nello sport e pertanto inaccettabile dal punto di vista pedagogico. Nella lezione di educazione fisica, per formare le squadre, si devono quindi usare altri sistemi.

Scelta casuale

- Quelli che hanno magliette di colore simile formano una squadra (ad es. bianche e grigie contro quelle colorate o a disegni vivaci)
- Fa parte della stessa squadra chi per caso si trova nello stesso settore.
- Tutti quelli nati in un giorno dispari formano una squadra.
- I bambini nati in primavera giocano contro quelli nati in autunno (estate/inverno).
- Quelli con gli occhi celesti contro quelli con gli occhi marroni.
- I compagni di banco o bambini di uguale statura vengono attribuiti a squadre diverse.
- Si decide a sorte, lanciando un dado o usando sistemi simili.

Decidendo a caso, naturalmente c'è il rischio che una squadra risulti molto più forte dell'altra, privando il gioco di qualunque interesse. È chiaro che ci sono validi sistemi per formare la squadre anche senza ricorrere alla sorte. Ad esempio il docente può formare squadre più o meno equilibrate.

Sempre le stesse squadre per un certo periodo

Per un mese le squadre rimangono invariate, ma al loro interno ogni bambino deve provare tutti i ruoli. Su un apposito schema i bambini riportano ad esempio chi attacca, chi difende e chi sta in porta. In tal modo si sono già indirizzati verso riflessioni di ordine tattico. Si rendono necessarie discussioni nell'ambito della squadra. Esempi:

- Attaccanti e difensori della stessa squadra non dovrebbero coprire la stessa zona del terreno di gioco.
- Oggi possono segnare delle reti soltanto tre bambini (che però non vengono annunciati agli avversari). Se tutti e tre ci riescono, la partita è finita. Le reti segnate da un «jockey» valgono il doppio.

Classi sulla base dell'abilità

Il docente suddivide i bambini in diverse classi di abilità («leghe»). In queste forme non ci si deve stupire se il bambino imita nella lezione di educazione fisica il modo di fare del suo idolo o di una grande star. Si tratta di comportamenti che possono essere trattati durante l'ora di italiano, magari analizzando il tema «vincere e perdere». Come affrontiamo questo aspetto? Possibilità delle classi di abilità e dei gruppi di interesse.

- Chi vince viene promosso, chi perde è retrocesso.
- In un settore giocano solo ragazze, in un altro solo ragazzi.
- In un campo si gioca a punti, nell'altro senza contare.
- In un campo si gioca a unihockey, in un altro pallavolo, ecc.

➔ Suddivisione in gruppi:
v. fasc. 1/1, p. 70



➔ Permettere di collaborare alla decisione o di decidere in modo autonomo (patteggiando) v. fasc. 1/3, p. 12 e fasc. 5/1, p. 7

4.2 Differenze di livello nei partecipanti

Le differenze di livello all'interno di una classe sono notevoli. Da un lato nell'ambito dei club e delle società sportive si cercano talenti sempre più giovani, per cui ormai in ogni classe di scuola elementare si incontrano delle piccole «stelle», che – cosa del tutto naturale e comprensibile – vorrebbero mostrare anche a scuola quello che hanno appreso in allenamento. Dall'altro lato ci sono altri bambini, molto poco motivati alla prospettiva di una lotta senza speranze con compagni molto più bravi di loro. Ci si deve pertanto chiedere come riuscire a giocare in modo interessante e soddisfacente per tutti, pur partendo da presupposti tanto diversi.

Guadagnarsi l'appoggio dei più critici

Se qualcuno fa il guastafeste, brontola e non vuole impegnarsi nel gioco, non risolviamo la questione escludendolo, ma cerchiamo di vedere questo ostruzionismo come la reazione di un soggetto particolarmente sensibile, che potrebbe essere l'indicatore che qualcosa non va come dovrebbe. I guastafeste, con il loro coraggio e la forza di andare contro la massa, spesso si rivelano degli ottimi giocatori se riescono a trovare una motivazione che consenta di applicare tutte le loro capacità nel gioco.

Consigli per la pratica

- Quando le differenze sono notevoli, nella fase di formazione utilizziamo i più avanzati come aiuto istruttori.
- Le gare hanno senso solo se tutti i partecipanti sono concorrenziali e se c'è per tutti una reale possibilità di vincere. Se tali caratteristiche mancano sin dall'inizio, il gioco o la forma di gioco scelta non sono adatti.
- Nelle competizioni formiamo dei gruppi di prestazione. Il docente fa gareggiare solo bambini in grado di lottare alla pari e desiderosi di farlo.
- Non tutti devono giocare in una squadra: suddividere la palestra in diversi settori e riservare spazi per giochi collaterali come attività musicali, giochi di equilibrio, da giocoliere e simili. Ad esempio dare eventualmente la possibilità di migliorare l'efficienza fisica con esercizi specifici (cordicelle, pesi ecc.) Queste forme di organizzazione sono indicate per l'apprendimento fra partner.
- Ci dovrebbe sempre essere un certo equilibrio fra tensione e rilassamento. Si dovrebbe perseguire un continuo oscillare dei ragazzi fra questi due stati, che consenta loro di scegliere l'attività più adatta.



➔ Come giocare:
v. fasc. 5/1, p. 14

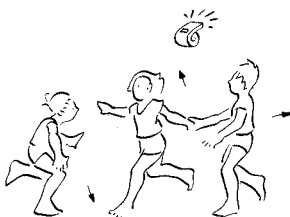
4.3 Le grandi linee del gioco

Spesso capita che i bambini quando giocano si muovano sul campo inseguendo l'avversario, senza un'idea tattica precisa. Con una corretta introduzione al gioco, imparano presto a cercare propri spazi. Ciò consente fra l'altro di giocare meglio, in modo più sicuro e facilmente controllabile.

Tieni sempre d'occhio quello che succede in campo!

Corsa a coppie: Un bambino insegue gli altri. Chi vuole salvarsi deve essere veloce o formare una coppia con un altro. Ad un segnale tutte le coppie devono separarsi e riformarsi con altri.

- Una composizione dei gruppi tale da garantire la sicurezza cambia e viene comunicata dal docente a voce («tre», «cinque» ...).



⇒ Dividere la classe su diversi campi di gioco: maggiore intensità e più esperienze positive.

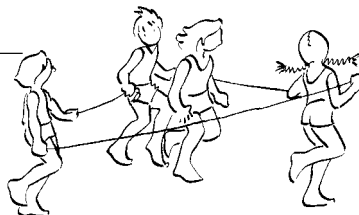
Linee: Gruppi di tre disposti su una linea. I due bambini alle estremità camminano liberamente per la palestra; quello al centro reagisce in modo da trovarsi sempre sulla linea immaginaria che li congiunge.

- Anche in gruppi di 4, con due bambini nel mezzo.
- Punto: le punte dei piedi dei bambini al centro devono toccarsi. Chi riesce a restare in equilibrio, tenendosi per mano e con le braccia tese in alto.



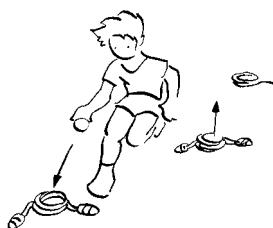
● Concetti: punto, linea, retta.

Ragnatela: In quattro: 3 bambini formano un triangolo, con i lati formati da una corda tesa il più possibile fra loro. Il gruppo deve ora muoversi nella palestra facendo attenzione che la corda non tocchi mai il bambino al centro del triangolo.



⇒ Osservazione: tutti i ragni tessono una ragnatela? Lingua: «Die kleine Spinne Seraphina». v. Bibl. 5/3, p. 40.

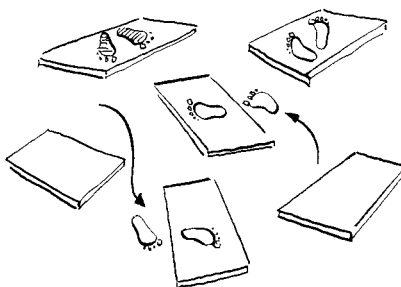
Ova di serpente: Sul campo di gioco sono distribuiti vari serpenti arrotolati (corde). Un gruppo cerca di mettere in ognuno di questi nidi un uovo (palla da tennis, sasso, nocciola, foglio). Gli altri li tolgono il più velocemente possibile, per fare in modo che non si arrivi mai ad avere tutti i nidi con le uova. Tutti vanno a prendere o a riportare le uova in un punto centrale. Come devono essere grandi i gruppi perché il gioco sia sempre interessante? Due o tre depositi di «uova».



⇒ Da sapere: animali di cui abbiamo paura? Perché? v. in proposito fasc. 4/3, p. 5 s.

Occupato: Nella palestra sono distribuiti a distanze regolari più tappetini di quanti siano i difensori. Gli attaccanti hanno tre minuti di tempo per segnare dei punti, mettendosi sopra un tappetino libero. Se sul tappetino si trova un difensore non si possono segnare punti.

- Giocano tre squadre contemporaneamente. A e B attaccano, mentre C difende; cambio di posizione. Al termine di ogni frazione di gioco si contano (senza dirlo agli altri, ma con correttezza) i punti segnati da ciascuna squadra.
- Fuori del campo di gioco si preparano due impianti per il tiro. Chi fa punto sul tappetino esce dal campo e può tirare a bersaglio. Chi fra A e B vince il duello dei lanci (ad es. chi arriva per primo ad ottenere dieci centri)?



⇒ Prestazione individuale o di gruppo?

⇒ Superare fossati e ostacoli v. 4/4, p. 11 s.

4.4 Giochi di palla-bruciata

Questa serie di giochi è un esempio di come una idea in fin dei conti semplice, grazie a diverse possibilità di variarla, possa portare a delle attività anche complesse. Inoltre è importante che palla bruciata venga giocata in modo intenso e con la massima cooperazione.

Osserva il gioco, non correre senza una meta!

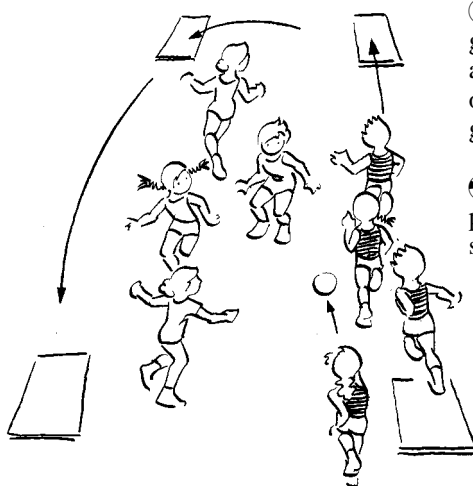
L'idea del gioco: Due gruppi giocano l'uno contro l'altro. Uno di quelli che corrono lancia/colpisce la palla mandandola in campo e corre da base a base (= protetto). Per ogni giro compiuto si ottiene un punto. Si cambia di posto dopo 5 minuti, o dopo 10 battute/lanci in campo, o quando tutti i giocatori sono bloccati nelle basi. Il gruppo sul campo cerca di mandare la palla a bersaglio (=palla bruciata) il più rapidamente possibile per cercare di fermare gli avversari. Lanci o battute bloccate di prima attribuiscono un punto.

Altre possibilità per gli attaccanti.

- Possono partire tutti i bambini che vogliono.
- I bambini che non arrivano alla base per tempo, devono tornare indietro e lanciare/battere di nuovo.
- Sul percorso si devono superare degli ostacoli o risolvere dei compiti accessori.

Altre possibilità per i difensori:

- Per essere «bruciata», la palla deve essere toccata da cinque difensori.
- Tutti i giocatori della squadra sul campo si mettono in fila dietro a chi ha preso il lancio. Questi fa rotolare la palla all'indietro fra le gambe dei compagni. L'ultimo la solleva in aria e grida «Stop!».

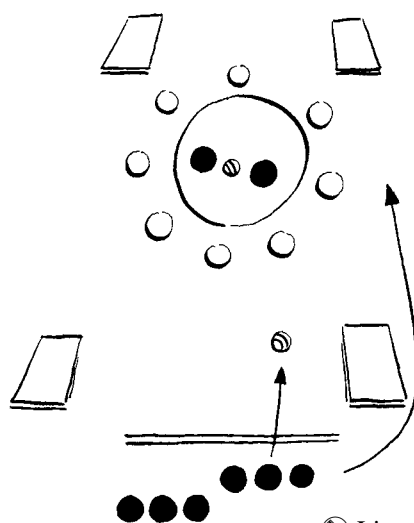


⚠ Principio: poter giocare e non dover aspettare troppo! Pari opportunità rendono il gioco avvincente.

🏏 Separare il più possibile errori di corsa e di lancio.

Varianti con la palla bruciata:

- Chi corre non deve compiere un giro di campo, ma toccare tre avversari e poi tornare sulla linea di lancio. I giocatori sul campo possono evitare il contatto. «Bruciare» la palla interrompe il gioco e tutti devono restare fermi dove sono. Ricominciano a muoversi con il lancio/tiro successivo.
- La zona di «brucio» è al centro (cerchio nel centro), difesa da due della squadra al lancio. Questi «portieri» possono rendere più difficile «bruciare» la palla. I giocatori sul campo non possono entrare nell'area di porta.
- Tocandola con la palla i difensori possono bloccare una o più basi (con/senza correre con la palla). L'avversario in corsa non può fermarsi e deve tornare indietro.
- I difensori cercano di toccare con la palla l'avversario in movimento (escluso sul tappetino). Dopo tre tocchi del genere le squadre si scambiano i ruoli.
- Se la voglia di vincere è tanta da guastare l'atmosfera, si può introdurre una componente aleatoria o una sfida accessoria, ad es. per decidere quanti punti ricevono gli attaccanti per ogni giro concluso (1-6 punti) si lancia il dado o si contano i centri ottenuti con tre tiri su un bersaglio (1-3 punti). Tiro al bersaglio nella zona di attesa di chi lancia la palla.

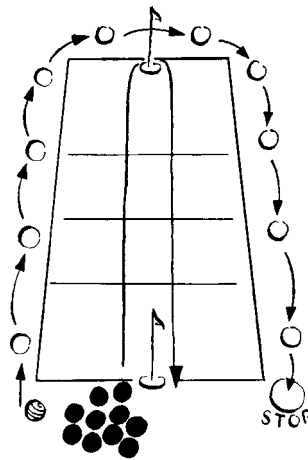


➡ Scopo: il gioco di una squadra si organizza sulla base di quello degli avversari.

🗣️ Lingua: Che cos'è importante quando si gioca: bravura? Correttezza? Tattica?

Palla bruciata al contrario: Chi corre si muove nel campo da pallavolo, chi lancia sta al di fuori. Chi corre inizia sulla linea di partenza/arrivo (linea di fondocampo). Al segnale d'inizio corrono ad aggirare un paletto messo a 18 metri di distanza e poi tornano indietro. Quanti corridori tornano al punto di partenza prima della palla? Chi lancia si passa il più velocemente possibile la palla lungo il perimetro del campo da pallavolo. Dopo 4 frazioni si cambiano i ruoli.

- Facilitazione per chi lancia: ridurre la distanza di lancio, o portare a 4 il numero di chi lancia e chi corre in gioco contemporaneamente.
- Facilitazione per chi corre: Per ogni frazione sono in gioco non tutta la squadra, ma solo un quarto.
- Sono previste diverse basi: per 18 metri (fra le linee di fondo) 3 punti, per 12 metri 2 punti, per 9 metri 1 punto. I bambini decidono da soli quale rischio vogliono correre e all'arrivo dichiarano il punto ad un «segnapunti» ufficiale. Un bambino (ev. esonerato) tiene i conti, calcola i risultati e dopo una decina di frazioni annuncia chi ha vinto.

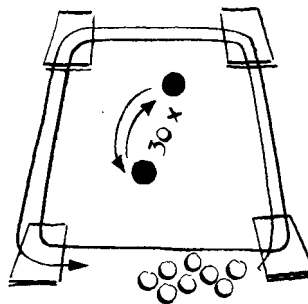


⇒ Stabilire le regole: che cosa succede quando ad es. la palla cade a terra?

📝 Composizione/Lingua: come redigere un foglio dei risultati facilmente comprensibile per tutti?

L'orologio umano: Due lanciatori (volontari) contro il resto della classe. A una distanza prestabilita fra di loro (ad es. stando su un tappetino) eseguono 30 passaggi. Si conta quanti percorsi riesce a compiere la classe in questo lasso di tempo. Un giro intero da 4 punti, un quarto un punto. Quale coppia di lanciatori fa segnare meno punti?

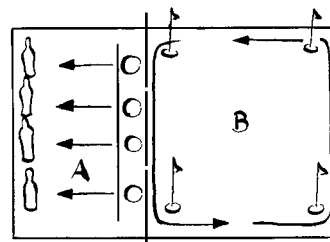
- Stessa distanza fra i lanciatori. Ora però devono giocare al di sopra di una corda (a circa 1.80 m). Quale coppia fa segnare la minore differenza rispetto al punteggio del gioco precedente?
- Senza la corda, ma passaggi con rimbalzo sul muro.



⇒ Un bambino assiste chi lancia e conta ad alta voce i lanci validi presi direttamente.

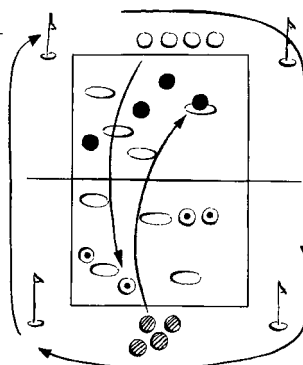
👥 A coppie: lanciarsi e riprendere una palla da una certa distanza, senza lasciarla cadere a terra.

Abbatte le clavette: Davanti ad una parete sono sistemate una ventina di clavette. Segnare la posizione, per tenerla sempre uguale nelle varie frazioni di gioco. Alle spalle di chi lancia sono sistemate delle panchine per fermare le palle che rotolano. Chi lancia cerca di colpire il più rapidamente possibile le clavette con palle da tennis o di gommapiuma. Quando sono tutte a terra scade il tempo per chi corre. Quanti punti possono essere attribuiti? Dopo ogni frazione si cambia ruolo; dopo qualche volta si contano i punti (ev impiegare un «segnapunti»).



⇒ Lanciare e colpire: v. fasc. 4/3, p. 22 ss.

Al di sopra del campo: Il bianco e il nero lanciano la palla insieme nell'altra metà campo, ciascuno ai propri compagni. Questi poi se la passano e devono bloccarla una volta all'interno di ogni loro cerchio. È vietato correre con la palla in mano. Quando la palla viene presa nell'ultimo cerchio bianco, per i neri il tempo è scaduto (e viceversa). I 4 al lancio possono segnare i punti (uno per ogni paletto aggirato). Dopo quattro lanci si cambiano i ruoli all'interno delle squadre.



👥 Per ogni metà palestra c'è un bambino arbitro. Fischio = Stop per i bianchi, «Alt» = Stop per i neri.

⇒ Al posto dei cerchi si possono utilizzare anche dei tappetini.

4.5 Giochi a due campi con la palla

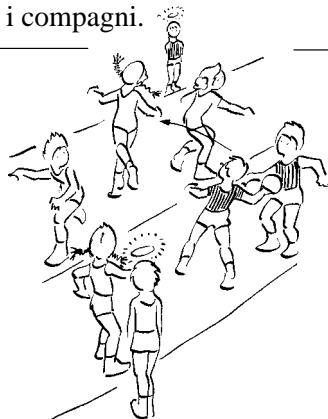
Per la loro facile organizzazione, i giochi tradizionali cosiddetti a due campi o di battaglia sono ancora molto diffusi. Per poter coinvolgere davvero tutti, però si dovrebbero scegliere una palla (di gommapiuma) e regole che consentano anche i più deboli di partecipare attivamente e senza eccessiva paura. Per alcuni – quasi sempre i più deboli – giochi del genere si risolvono in un continuo sfuggire ai lanci dei compagni. In tal modo il gioco viene smiunito e la palla vien vista come una minaccia. Il gioco deve dunque essere adattato in modo che nessuno sia alla mercé di chi ha la palla e si trasformi pian piano dal tiro al bersaglio a gioco di squadra (cui tutti partecipano). È opportuno far riflettere i ragazzi sul senso del gioco, che non è solo cercare di colpire l'avversario, ma anche un gioco di squadra con i compagni.

Come giocate i giochi a due campi? Impariamo altri giochi del genere.

⇒ Lingua: Busch, W.: «Plisch und Plum», Kapitel 7; v. bibl. fasc. 5/3, p. 40

Variante di base: Due gruppi uno contro l'altro. L'obiettivo è quello di inviare con un colpo l'avversario «in cielo». Quando tutti gli avversari sono in cielo, si è vinto il gioco. All'inizio si trova già un bambino in «cielo», che però può tornare sulla terra fin quando non viene colpito. Chi riesce a bloccare la palla che lo colpisce, rimane in vita.

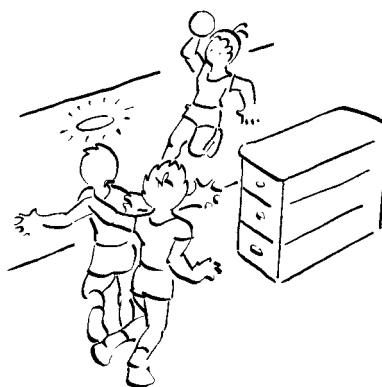
- Per ogni squadra ci sono due o tre bambini che devono lanciare con la mano meno usata. Chi accetta la sfida?
- Si può lanciare soltanto a due mani.



⇒ Dal punto di vista pedagogico vanno preferite le seguenti forme della variante di base tradizionale.

Trovare protezione: In ciascun campo sono disposti 1–2 cassoni, dietro ai quali si possono rifugiare i bambini minacciati. In tal modo diventa importante la collaborazione con il proprio «cielo».

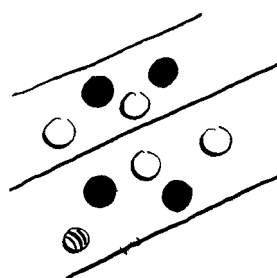
- 3 «angeli custodi» per ogni metà campo (bambini con nastri colorati), che si mettono come uno scudo protettivo davanti ai propri compagni e non possono essere colpiti. Gli angeli custodi possono solo difendersi dalle palle, non prenderle e neanche lanciale.
- Dopo che un angelo custode è stato colpito 10 volte mentre difende gli altri può cedere il posto se vuole.
- Passare o lanciare? 1–3 «intrusi» si muovono nel campo avversario. Anziché tirare, si può passar loro la palla; se riescono a toccare con essa un avversario senza muoversi quando hanno la palla, questi deve andare in «cielo» come se fosse stato colpito e non può più essere utilizzato come angelo custode.



⇒ Voler essere angelo custode è una questione d'onore. In questo modo si può anche togliere dal gioco bambini che lanciano troppo forte.

Cambio di campo: In ciascuna metà campo si trova una metà della squadra. Grazie a passaggi ben fatti, sia gli «intrusi» che i «padroni di casa» possono toccare con il pallone gli avversari. Chi viene toccato cambia campo. Quando in una metà campo non ci sono più giocatori di una squadra, gli avversari hanno vinto.

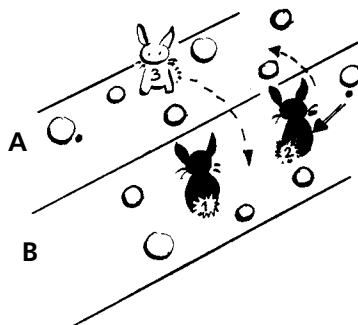
- Sono consentiti al massimo 1/2/3 passi con la palla (a seconda del livello di gioco!).
- I passaggi degli avversari possono essere intercettati.



⚠ Non si tratta più di «abbattere»!

Palla cacciatore in parallelo: Nel campo A gioca una squadra, in quello B la seconda. Ciascuna si passa abilmente una palla, senza correre con essa, per poter toccare uno dei due «conigli selvatici». Se ad es. si tocca il coniglio 2, torna nel suo campo per fare da cacciatore e chiama a sostituirlo il successivo (il numero 3), che cambia immediatamente di campo. Vince la squadra che tocca per prima tutti i conigli avversari.

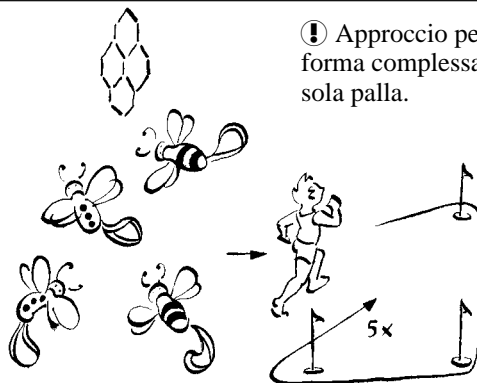
- Le squadre devono discutere la tattica da seguire: Qualcuno segue il coniglio? Si coprono delle zone? In che ordine i bambini fanno da conigli?



⊗ Come si comportano le lepri? Come fuggono in caso di pericolo?

Lo sciame di api: Ambedue i popoli di api giocano su un campo di grandi dimensioni. Entrambi hanno un «pungiglione» del proprio colore (nastro che sporge come una coda). Si tratta di toccare l'avversario con un pallone. Allo scopo possono essere in gioco più palle contemporaneamente. Chi viene toccato deve «decolare» per assolvere un percorso o svolgere un altro compito della durata di un minuto circa. Se si riesce a togliere il nastro a chi ha la palla senza farsi toccare, non solo si guadagna il possesso di palla, ma si invia l'altro a «fare un giro». Dopo dieci minuti di gioco quale sciame ha fatto meno voli nei dintorni?

- Ogni popolo indica una coppia sovrana, immune dai tocchi avversari. I due cercano di conquistare il maggior numero possibile di nastri rubandoli agli avversari. È possibile tenere in movimento tutte le avversarie?

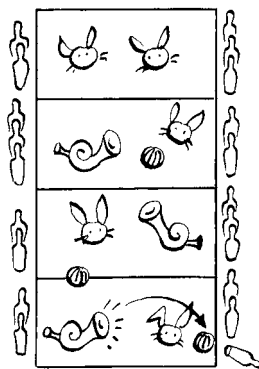


⊗ Approccio per fasi a questa forma complessa. Prima con una sola palla.

⊗ 3 bambini aiutano il docente come arbitri ausiliari, disponendosi ognuno su una linea del campo.

Tiro a bersaglio: Tre squadre si alternano a diversi compiti. Terza squadra: distribuiti nelle varie zone come arbitri. Due squadre formano le lepri e i cacciatori, che giocano su un campo da pallavolo diviso in quattro zone. Si gioca con 2-3 palle insieme. Lungo la parete a circa due metri dalla linea laterale per ogni zona ci sono 2-3 clavette su ogni lato. I cacciatori, correndo o da fermi, si passano la palla, mentre le lepri scappano dalla zona dove si trova una palla. Se i cacciatori riescono a colpire una clavetta in una zona dove si trova una lepre, segnano un punto. Cambio.

- Quanti punti hanno i cacciatori dopo 5 minuti?
- Quanto tempo impiegano per ottenere 10 punti?

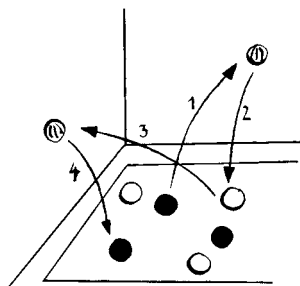


⊗ Obiettivo: Non tirare più sui compagni. I cacciatori poi rialzano le clavette. Bambini fanno da arbitri.

Palla contro la parete: Giochi simili allo squash fra due squadre, usando le pareti ed un campo di gioco delimitato (ad es. la metà di un campo da pallavolo). Ogni squadra si divide in due parti. Il team A1 gioca contro il team B1 nel campo 1 (tre pareti più il mezzo campo da pallavolo), A2 contro B2, quindi A1 contro B2 ecc. Consiglio: usare palle in gommapiuma.

Regole:

Lanciare la palla contro la parete/le pareti in modo che ricada in campo, ma che non possa essere ripresa dagli avversari prima che cada a terra. Un punto se la palla non viene ripresa, un punto di penalità se essa ricade invece al di fuori del campo di gioco.



⊗ Dare le regole di base (imporle già fatte); poi far elaborare ulteriormente le regole nell'ambito delle squadre.

4.6 Giochi di palla utilizzando le linee

Se si utilizzano delle forme adeguate all'età, magari sostituendo le porte con le linee di fondo è più facile per il bambino concludere con successo un'azione di gioco. Dato però che gli avversari cercano di impedirlo, i bambini imparano rapidamente a usare una tattica intelligente per riuscire.

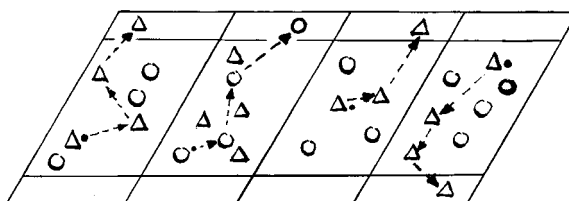
Giocare in modo intelligente e collaborare con i compagni porta al successo.

Forma di base: Ogni squadra cerca di passarsi la palla eludendo gli avversari grazie a un gioco veloce e preciso, per metterla dietro la linea di fondo avversaria. Ogni palla ripresa al volo depositata dietro la linea vale come un punto. Gli avversari cercano di entrare in possesso di palla coprendo abilmente e prevedendo l'andamento del gioco dell'altra squadra.

Regole di gioco:

Regole semplificate basate su quelle dei giochi sportivi (basket e pallamano). Si possono anche elaborare le regole con i bambini, nel senso di una carta della correttezza.

Squadre: 2:2 fino a 8:8. Campo di gioco: più campi (in senso trasversale) o uno solo (si gioca con due squadre nel senso della lunghezza).



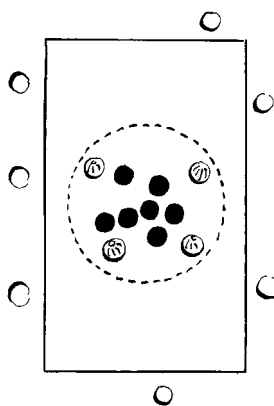
➔ Regole dei giochi sportivi per la scuola: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

➔ Più facile: rotolare la palla anziché lanciarla.

➔ Scelta delle squadre: v. fasc. 5/3, p. 23

Evadere/difendere: 2 squadre. I giocatori disposti in campo cercano di portare la palla oltre la linea loro assegnata – non tutti la stessa –, senza essere toccati dai difensori. Questi ultimi sono disposti al di fuori del campo (da pallavolo). Chi viene toccato o ha segnato un punto ritorna al centro e ricomincia da capo.

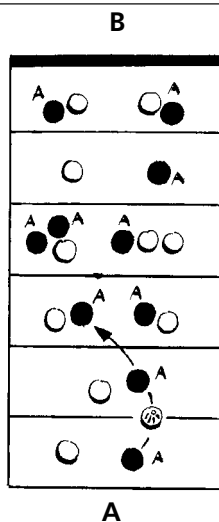
- Tutti i giocatori al tiro hanno un nastro che sporge. I nastri catturati sono altrettanti punti per i difensori. È vietato trattenere l'avversario.
- Giocatori senza nastro si scambiano di ruolo o diventano difensori, fino a quando non restano che due soli giocatori in attacco.
- Una palla ogni due giocatori al tiro, per cui si rendono necessari dei passaggi con il compagno.



➔ Ev. dividere a metà la classe; si usa la metà del campo di gioco (solo tre linee da difendere), la linea centrale è vietata per tutti. Alcuni bambini fanno da arbitri.

Palla-frontiera: Team A contro B. Si gioca con diverse palle di gommapiuma contemporaneamente. I giocatori non possono abbandonare la zona loro attribuita. A cerca di giocare la palla nella zona di fondo di B, e viceversa. La palla non può essere portata, ma solo passata. Non si può saltare una zona.

- Solo rotolando la palla, solo con i piedi...
- In ciascuna zona la palla può essere passata solo in un certo modo.
- Si può passare da zona a zona, se si rispettano le regole relative ai passaggi.
- Se qualcuno in possesso di palla viene toccato da un avversario deve cedergli la palla. L'avversario non può essere disturbato durante il tiro libero.
- Tutti i giocatori hanno un nastro infilato alla cintura: Ruba il nastro a chi porta palla e deve dartela.



🕒 Lingua: tema «confini».

➔ Intensità: non appena il gioco è stato capito da tutti si possono usare anche più palle contemporaneamente.

5 Come gioca(va)no gli altri?

5.1 Giochi vecchi – riscoperti

I giochi – uno specchio della società

Ogni generazione ed ogni cultura hanno i propri giochi, il cui svolgimento spesso rispecchia in modo impressionante lo spirito dei tempi. Ci sono molti giochi già conosciuti ed amati anche dalle generazioni che ci hanno preceduti, ancor oggi attuali sia per i bambini che per gli adulti.

I bambini che oggi giocano a «Cielo e Terra», certamente non sanno che si tratta di un gioco conosciuto sin dall'antichità. In seguito è assurdo nell'ottica cristiana a rappresentare il cammino dell'anima dalla terra al cielo. Quello che oggi è un semplice passatempo per i bambini, in verità spesso è ciò che rimane di antichi riti religiosi o propiziatori.

Uno degli scopi dell'educazione al gioco è quello di curare i giochi tradizionali, senza però accettarli in modo acritico, ma piuttosto chiedendosi se abbiano ancora un valore pedagogico. È legittimo ad esempio porsi la questione se abbiano davvero senso «giochi di palla al bersaglio» come la battaglia con la palla o palla cacciatore nelle forme che ci sono state tramandate. Con le esperienze ed i modelli comportamentali in essi contenuti, infatti, (fuggire dalla palla, essere colpiti dolorosamente dalla palla, venire «abbattuti»), non si facilita certo un approccio ai giochi con la palla basato sul piacere e la gioia di stare con gli altri. Spesso tali giochi potrebbero essere resi più attuali e adeguati agli obiettivi della scuola moderna con lievi modifiche.

Coinvolgere i genitori

A seconda del posto dove abitavano, delle dimensioni della famiglia, delle organizzazioni giovanili che hanno frequentato, quasi tutti i genitori da bambini hanno appreso diversi giochi. Sarebbe bello se - nell'ambito di una lezione di sport o durante una festa dedicata al gioco - alcuni di loro potessero presentare i giochi della loro fanciullezza, giocandoli poi insieme ai ragazzi.

Spunto per un progetto – raccogliere idee di gioco

Un interessante tema per un progetto interdisciplinare potrebbe essere la riscoperta di alcuni giochi ormai dimenticati. I bambini chiedono agli anziani come giocavano loro, oppure ricercano sui libri le tradizioni in questo ambito. Si raccoglie il materiale, si fanno disegni, si costruiscono gli attrezzi eventualmente necessari e infine si provano i giochi. Un gioco che ai bambini piace particolarmente viene poi provato e usato per un certo periodo.

➔ Giochi da tutto il mondo:
v. bibl. fasc. 5/3, p. 40;
Il gioco nel corso della storia:
v. fasc. 5/1, p. 3



➔ Insegnamento sotto forma di progetto:
v. fasc. 7/3, p. 12 ss.

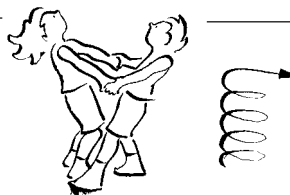
5.2 Così giocavano i nostri genitori

I bambini, che hanno svolto un lavoro di ricerca interrogando i genitori o i nonni su come giocavano ai loro tempi, presentano durante la lezione i «vecchi» giochi. Quelli più adatti vengono discussi nel dettaglio e poi giocati tutti insieme. Forse giocano con noi anche i genitori stessi?

Che cosa giocavano da bambini i tuoi genitori e i tuoi nonni?

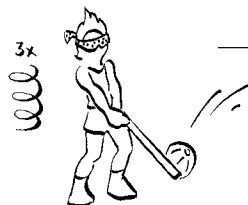
Hurle-Buss: Due bambini si tengono per le mani e girano sul proprio asse il più velocemente possibile. Ognuno di loro tiene «in mano o nelle mani» la responsabilità per l'altro.

- Dopo essersi accertato che non ci sono ostacoli intorno, A lascia la presa. B cerca di frenare assumendo una posizione interessante.
- Girare intorno a un cerchio, percorrere un tratto ecc.



☉ Museo delle tradizioni locali o popolari, Museo dei bambini di Baden; Museo dello sport di Basilea; Brueghels Bild der Kinderspiele

Colpire la pentola: A coppie: A è a occhi bendati. B lo fa girare tre volte su se stesso e poi gli dà un bastone da Unihockey (o da ginnastica, o un ramo). A riesce a colpire la «pentola» (pallone, barattolo) almeno una volta con tre tentativi?

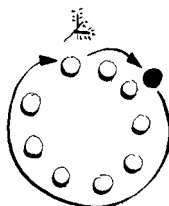


☉ Rilassante, ad es. alla fine della lezione; formare diverse coppie.

Ponte di ferro: Diverse coppie si tengono per le mani (Porte = ponte di ferro). Un bambino simboleggia il bene, l'altro il male. Gli altri (a gruppi) procedono in fila tenendosi per mano attraverso i portoni aperti (braccia sollevate): «andate, andate pure, l'ultimo deve pagare!»; le braccia si abbassano e le porte si chiudono. Il bambino rimasto prigioniero si unisce ai buoni o ai cattivi. Quando ce ne sono due per parte, ogni coppia cerca di tirare l'altra oltre una linea sul terreno. Poi riprendono il gioco come colonna di quattro.

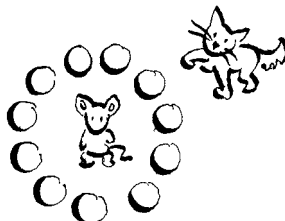


L'oggetto misterioso: I bambini (in più gruppi) sono disposti in circolo. Uno (A) fa il giro all'esterno. Giunto alle spalle di un altro (B) lascia cadere a terra un oggetto (nastro, rametto). Se B riesce a raggiungere e a toccare A che fugge prima che – finito giro – prenda il posto lasciato libero, A rimane fuori, altrimenti ci si scambia di posto.



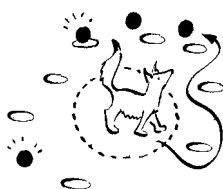
☉ Berndeutsch: «Rund um, rund um, der Plumpsack geit um, ds Huen will är lege, es darf keis sich rege.»

Gatto e topo: Bambini disposti in circolo con fronte all'interno. Un topo si trova dentro il cerchio, un gatto all'esterno. Prima di poter dare la caccia al topo, il gatto deve sottoporsi ad un gioco rituale di domanda e risposta. Poi inizia l'inseguimento; il topo trova tutte le «porte» aperte, il gatto no. Chiudere le porte abbassando le braccia per tempo, evitando di colpire il gatto che sta entrandovi.



☉ Ad esempio una strofa della nota canzone Alla fiera dell'est: ... e venne il gatto, che mangiò il topo.

Volpe nella tana: Nella palestra sono disposti diversi cerchi. Una volpe si trova nella sua «tana» (ad es. cerchio centrale). Gli altri cercano di attirla fuori. Se la volpe saltellando su un solo piede riesce a toccare uno dei bambini prima che si metta in salvo nel proprio cerchio, si cambia di ruolo.



☉ Paletti al posto dei cerchi. Con gruppi grandi giocare con più volpi e cerchi.

5.3 Altri paesi, stessi giochi?

Spesso il diverso suscita in noi insicurezza, paure e senso di rifiuto perché è sconosciuto, inusuale e imprevedibile. D'altra parte continuano ad arrivare da noi sempre più bambini provenienti da altre culture dai quali possiamo imparare giochi nuovi, espressione di altre mentalità e stili di vita. Negli esempi riportati di seguito si dovrebbe far notare all'allievo come in ogni gioco, indipendentemente dalla provenienza, la qualità del movimento assume un carattere fondamentale. Da non dimenticare infine che a volte questi giochi richiedono del tempo per essere capiti, per cui non ci si lasci scoraggiare da eventuali insuccessi iniziali.

Kora: Prendere in mano 25 sassolini e poi gettarli in aria, cercando di riprenderne il più possibile sul dorso della stessa mano. Lanciarli di nuovo e nuovamente riprenderli. Ora prendere il resto nell'altra mano. Lanciare un sassolino solo, tenendo gli altri in mano, e prima di riprenderlo raccoglierne uno da terra. Continuare fino a quando non si riesce più a prendere sassolini da terra senza toccarne altri o a raccogliere il sassolino lanciato in aria.

- Alla fine chi ha più sassolini?



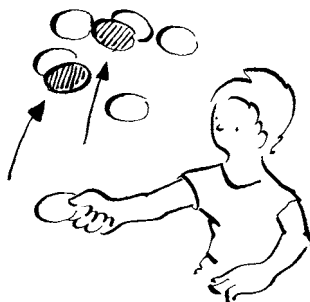
Ogni paese e ogni cultura hanno propri giochi e tradizioni. Vogliamo scoprirne qualcuno.

🕒 Spunti interculturali:
v. fasc. 7/3, p. 10

🕒 Gioco con le pietre del Kenia. Originariamente era giocato da seduti come gioco di squadra con tre partecipanti per gruppo.

Ona chicky: Ciascun bambino ha dieci tappi a corona (o simili). Uno dopo l'altro lanciano un tappo ciascuno all'interno di un settore delimitato. Chi riesce a lanciare il tappo su un altro, può prendersi entrambi.

- Prima prova: quanti dei tuoi dieci tappi puoi lanciare in modo che si tocchino?
- Riesci a formare, lanciando i tappi, una linea, un triangolo, un quadrato?
- Giocate in quattro. Due contro due a squadre.
- Non tutti i tappi hanno lo stesso valore. Si può quindi stabilire la posta in palio.

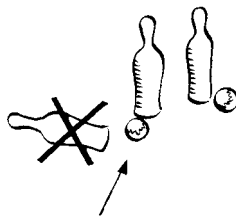


🕒 Dal Giappone; v. «Caps»,
Hawai, U.S.A.

🕒 Lingua : i nostri (?) caratteri «arabi»;
Scrittura: Yin/Yang oppure ritagliare da soli quadrati di cartone neri e bianchi e disegnarvi sopra segni a fantasia.

Birilli indiani: In palestra si gioca con una clavetta e palle da giocoliere, all'aperto con una scatola, un barattolo e delle pietre. I bambini suddivisi in piccoli gruppi disposti su una linea lanciano sul bersaglio (clavetta). Ottiene punti chi si avvicina il più possibile alla clavetta senza però farla cadere a terra.

- Lanciare sulle clavette o sulle scatole in modo da farle cadere oltre una linea.
- Quale coppia riesce per prima a spostare il bersaglio oltre un traguardo prestabilito?



🕒 Dall'America. Costruire da soli palline da giocoliere:
v. fasc. 7/3, p. 12

Caccia al bottino: I bambini sono divisi in gruppetti di due o tre. Uno dopo l'altro lanciano in alto 4 palline da giocoliere, che dovrebbero ricadere il più vicine possibile. Compito: prendere la prima palla e lanciarla in aria, raccogliere la seconda da terra e riprendere al volo la prima. Chi riesce a riprendere al volo anche la quarta senza far cadere le altre tre?



🕒 Dalla Cina. Palline da giocoliere:
v. fasc. 5/3, p. 8

➡ Quattro in una volta ...

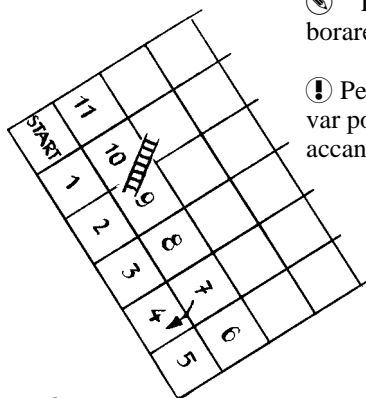
🕒 Se possibile fare tutti i giochi anche all'aperto.

5.4 Modificare giochi conosciuti

Scegliere giochi da tavolo conosciuti a tutti, preparare piani di gioco (ad es. nell'ora di disegno) e redigere tutti insieme le regole per il «nuovo» gioco di movimento (ad es. nell'ora di italiano). I bambini possono giocare autonomamente giochi del genere nella lezione di educazione fisica.

La scala: Da un settore di partenza, lanciando i dadi, si dovrebbe raggiungere il più in fretta possibile un traguardo. Ad ogni riquadro del campo corrisponde un compito motorio da eseguire. Casella 1: tiro al bersaglio su... casella 2: saltare sulla corda con ... ecc. I bambini decidono 20 stazioni, presso le quali viene apposto un numero ed una breve descrizione del compito, redatta dagli stessi bambini. Come detto, ogni riquadro significa un compito da eseguire, ma chi arriva su una casella con la «scala» può «saltare» alcune caselle: «scala» = itinerario di arrampicata sulle parallele. Chi ha sfortuna e finisce nella casella con lo «scivolo», torna indietro di qualche casella: «scivolo» = percorrere un circuito su resti di tappeto. Si avanza e si retrocede solo dopo aver eseguito il compito motorio previsto.

• **Gioco di corsa e ricerca:** Nel bosco o nell'impianto sportivo vengono ripartiti dei numeri da 1 a 50, ma non nell'ordine. Dopo aver gettato il dado si corre alla ricerca dei numeri, che riportano anche una questione cui rispondere. Tornare dal direttore di gara con la risposta. Se è sbagliata si deve tornare in campo; se è giusta si può lanciare il dado ancora una volta.



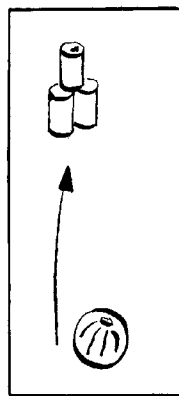
... e quando pensi di essere ormai alla meta, ecco che scivoli nuovamente indietro!

✎ Disegno/attività manuali: borare materiale per i giochi.

⚠ Per ogni compito devono trovar posto almeno 3 bambini uno accanto all'altro.

Sbrigati: Questo gioco di movimento, basato sul conosciutissimo Gioco dell'oca, non è fatto per i pigri, perché non ci si può «riposare» in panchina. Chi sta fermo, e deve restarci fin quando non arriva un compagno nella stessa casella, non per questo però deve restare inattivo, ad esempio può eseguire saltelli alla corda. Ogni dieci salti può poi avanzare di una casella; oppure esegue dei lanci su un bersaglio; ogni cinque centri una casella in avanti dopo che è stato sostituito, oppure ... Per potersi muovere in avanti si deve lanciare il dado. Ogni punto su di esso rappresenta un compito motorio (imposto o lasciato alla scelta degli allievi stessi):

- 1 Fare una volta di corsa un determinato percorso.
- 2 Per cinque volte lanciare una palla stando in piedi e raccoglierla stando seduti.
- 3 Abbattere cinque clavette e poi rimetterle in piedi.
- 4 In posizione carponi, con la testa far rotolare un pallone medicinale lungo un percorso da slalom ...
- 5 Eseguire senza errori una serie prestabilita di salti alla corda elastica. Chi commette un errore deve ricominciare da capo (corde tese fra 2 cassoni o simili).
- 6 Fare su una cordicella una serie prestabilita di nodi, mostrarli ad un giudice di gara e scioglierli di nuovo.



⚠ Utilizzare i bambini dispensati come aiutanti. Far determinare ed eventualmente disegnare dai bambini i compiti motori (1-6); sono indicati i movimenti che i bambini già hanno imparato.

➡ Gare a gruppi: si possono passare ad altri i compiti!

6 Costruire oggetti per giocare

6.1 Il «mio» attrezzo per giocare

Fare attenzione

I bambini crescono fra mille stimoli e soffocati da decine di giocattoli. Si danno loro innumerevoli cose da usare per un breve periodo. Su questa base non deve stupire se poi tanti giocattoli vengono lasciati inutilizzati da parte. Si tiene molto di più a quelle cose con cui possiamo costruire un legame affettivo, che abbiamo dovuto attendere per un po'. Ci si identifica maggiormente con un oggetto quando lo si sente come proprio e non come una «cosa», qualsiasi, da usare svogliatamente.

Fare da soli

Soprattutto per le scuole più piccole i fondi a disposizione per l'acquisto di giocattoli e attrezzature sono abbastanza limitati. Un motivo in più per costruire da soli degli attrezzi sportivi, ricorrendo all'aiuto di qualche ditta locale per ottenere materiale a condizioni vantaggiose (o se si ha fortuna magari gratis). La fabbricazione di un oggetto potrebbe essere di spunto per andare alla scoperta della nostra regione: cosa producono gli artigiani locali, quale materiale usano, con quali strumenti di lavoro e tecniche?

Contribuire a dare un volto a locali e impianti

Spesso i docenti elementari arredano la propria aula con l'aiuto dei bambini in modo rispondente al loro modo di fare e agli obiettivi didattici. Le cose sono diverse per quel che riguarda palestre e impianti sportivi, che sono standardizzati, spesso impersonali e «freddi». Per motivi di sicurezza devono essere ridotti al minimo indispensabile. Ciononostante si potrebbero colorare ad esempio pareti e parchi di arrampicata, disegnare la scala tonale sulla spalliera, dipingere cerchi e quadrati alle pareti come bersagli. Perché non contrassegnare anche le panche svedesi, le panche, i tappetini, con un simbolo proprio di una classe, coloratissimo, per introdurre un po' di colore nel grigiore della palestra? Se pianificato attentamente, coordinato con i docenti di attività pratiche e in collaborazione con il custode, si possono certo trovare delle soluzioni di lunga durata e utili anche nell'organizzazione di una lezione di educazione fisica nella scuola o nell'ambito di una società sportiva.

Costruire propri parchi giochi

Al margine di impianti sportivi, in una radura del bosco vicino ... si possono costruire dei parchi giochi (percorsi per le biciclette, stazioni per esercizi di equilibrio, percorsi In-Line, «piste da corsa» ecc.). In questo modo anche il perimetro scolastico al di fuori dell'aula si trasforma in un posto per giocare, vissuto dai bambini in modo molto diverso.



➔ Bersagli per i lanci: v. fasc. 4/3, p. 24 e fasc. 5/3, p. 13

➔ Oggetti per l'equilibrio: v. fasc. 3/3, p. 7

6.2 Il pallapallone: come farne uno

Per fabbricare pallepalloni è consigliabile chiedere l'aiuto di una docente di attività manuali e pratiche. È lei la persona più adatta per dare ai bambini delle idee su come possono fabbricare da soli anche altri oggetti per giocare. Dato che il lavoro richiede una certa capacità pratica, sarebbe estremamente ben vista la collaborazione dei genitori. I palloni costruiti tutti insieme potrebbero poi essere inaugurati in un pomeriggio di gioco cui invitare anche i genitori. Nel corso di settimane a tema con più classi, con l'aiuto degli alunni più grandi, si può fabbricare un intero set di palloni di diverse grandezze.



Attrezzi

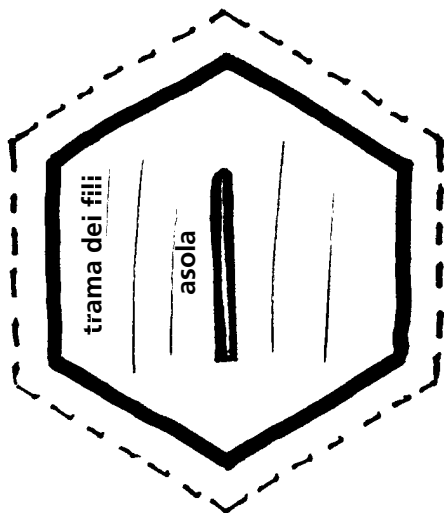
Forbici, matita, metro, macchina per cucire, ferro da stiro.

Materiale

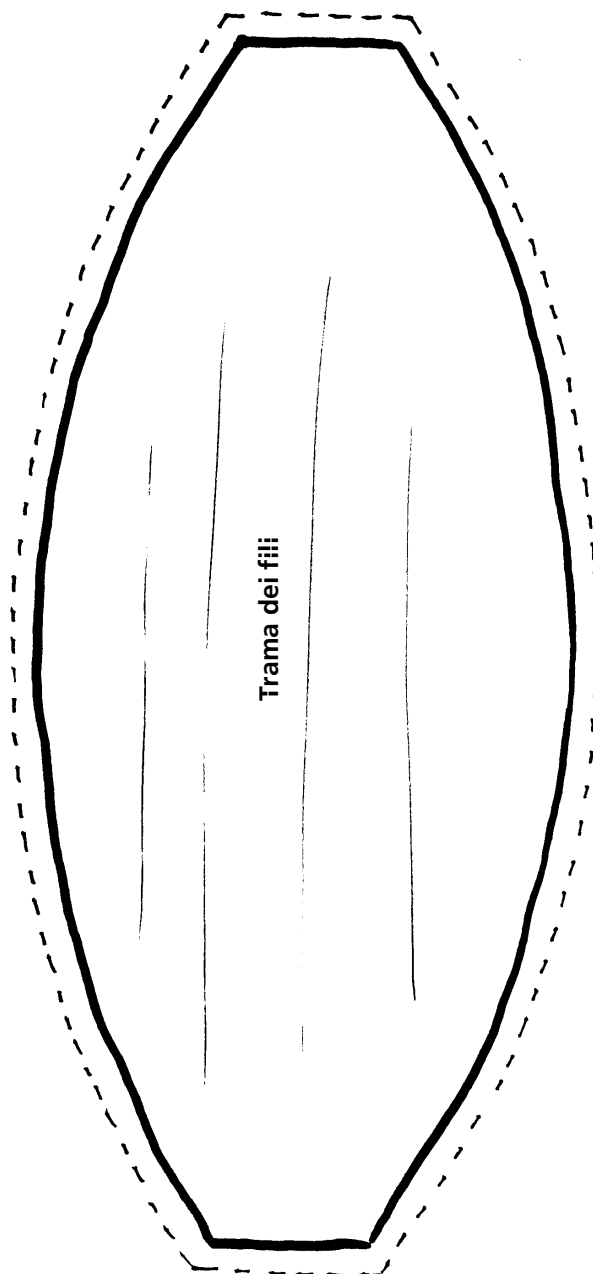
Cartamodelli, ritagli di stoffa, filo, stoffa autocollante, palloncini. Fotocopiare i tre cartamodelli (→ v. figure) ingrandendoli dal formato A5 a quello A3.

Procedimento

- 1 Ingrandire a piacimento il cartamodello e ritagiarlo.
- 2 Fissare il cartamodello sulla stoffa seguendo la trama.
- 3 Ritagliare con precisione.
- 4 Tagliar via dal modello esagonale la parte per le cuciture e ritagiarlo due volte dalla stoffa autocollante.
- 5 Con il ferro fissare la stoffa autocollante agli esagoni.
- 6 Disegnare l'asola e cucirla (se la stoffa è robusta l'asola deve essere prolungata di circa un cm.).
- 7 Cucire tutti i pezzi laterali agli esagoni (dalla stoffa adesiva verso l'angolo). Annodare le cuciture o farle doppie.
- 8 Chiudere tutte le cuciture laterali e rinforzarle.
- 9 Rivoltare il pallone attraverso l'asola, introdurre il palloncino, gonfiarlo e ... giocare.
- 10 In alternativa al palloncino si può riempire l'involucro di stoffa con fiocchi di espanso e cucire poi l'asola.



Ritagliare due volte
(una con e una senza l'asola)



Ritagliare sei volte.

6.3 Giocare con il pallapallone

A seconda della stoffa scelta e del materiale usato per riempirlo, il pallapallone vola o rimbalza diversamente. In ogni caso è ideale per i bambini. Si tratta di un attrezzo fatto da sé, che li affascinerà per lungo tempo. Inoltre i bambini, imparano anche che cosa significa fare attenzione alle cose.

Gioca con il pallapallone che hai fatto da solo!

Provare il pallone: Tenere il pallone in equilibrio sulla testa, sulle spalle, sul dorso della mano su un orecchio ecc.

- Far rotolare il pallone su tutto il corpo. Chi lo accompagna sulla schiena?
- Lanciare il pallone in aria e riprenderlo bloccandolo sulle braccia tese, senza usare le mani.
- Con un partner, scambiarsi i palloni lanciandoseli contemporaneamente, senza farli cadere al suolo.



➔ Lanciare per gioco:
v. fasc. 4/3, p. 22 ss.

Far rimbalzare il pallone: Palleggiarlo sulle spalle, sulla testa, sulle ginocchia.

- Dal ginocchio alla testa, dalla testa a ...
- Far cadere il pallone a terra, quando rimbalza in aria colpirlo una volta di destro e una di sinistro.
- Giocare la palla in un cassone o in un cerchio, fra le corde degli anelli.
- Battere il pallone con la mano verso terra, contro la parete contro il tabellone del canestro e poi riprenderlo. Quanto lontano e quanto alto lo mandiamo?



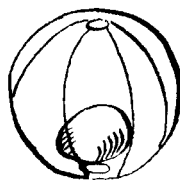
➔ Giocare al di sopra di ostacoli:
v. fasc. 5/3, p. 17

➔ Animare a passare dall'esecuzione alla partecipazione alle decisioni, all'autonomia.

➔ Giochi di palla con i tappetini:
v. fasc. 5/3, p. 16

Un pallone particolare: Prima di gonfiare il palloncino inserire nell'involucro una monetina o un sassolino piatto. Cercare di palleggiare il pallone a terra, di riprenderlo, di passarlo a un compagno ...

- Mettere all'interno del pallone chicchi di riso; poi chiudere gli occhi e farlo rotolare. Dov'è ora?
- A occhi bendati: Due squadre di 3 si fronteggiano e cercano di impedire che le palle avversarie superino rotolando una linea. Un altro bambino fa da arbitro.



➔ Che cosa senti?
v. fasc. 2/3, p. 7

Ritmo e linguaggio: Impiegare forme ritmiche nell'apprendimento della lingua, ad es. usando allo scopo delle poesie o dei racconti adatti.

- I bambini fanno finta di essere loro stessi palloni. Saltano in alto come ...

➔ Collegamento con la lingua; possibile anche al di fuori della palestra.

6.4 Racchettoni: ecco come costruirli

Le tavolette per giocare con le palle possono essere costruite in varie grandezze, da quelle come il palmo della mano che si usano per il «GOBA» fino a quelle di 35 x 35 cm. Costruire durante le lezioni di attività manuali «Dumbo» (l'elefante) o «Milly» (la mucca) è interessante sia dal punto di vista creativo che manuale. Naturalmente sono indicate anche altre figure come ad es. conigli con lunghe orecchie, funghi, frutti con il picciolo ecc. I bambini devono avere la possibilità di esprimere i propri desideri. È possibile anche, nell'ambito di una classe, costruire varie tavolette a tema, ad es. «l'arca di Noé», o «la fruttiera» o ancora «il circo». Preparare per ogni gruppo due tavolette uguali semplifica il lavoro e consente poi durante la lezione di formare delle coppie facilmente riconoscibili, e che possono giocare ad armi pari insieme o l'uno contro l'altro.

Attrezzi:

- Seghetto da traforo
- Raspa
- Carta vetrata
- Matita
- Pennelli
- Trapano a mano
- Morsetti

Materiale

- Compensato spesso circa 1 cm
- Colori per legno
- Lacca

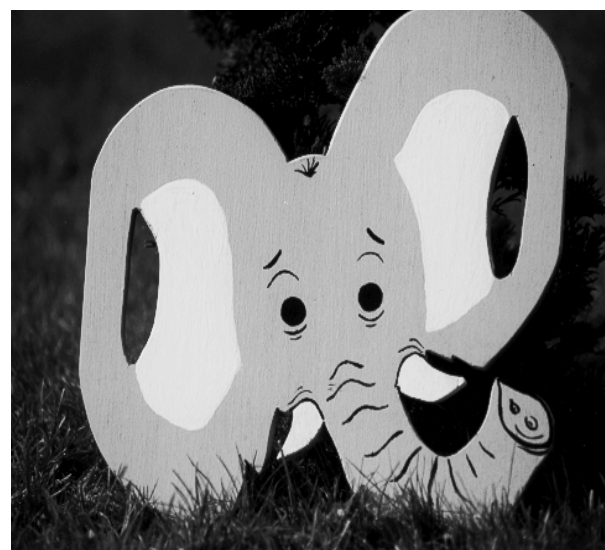
Procedimento

- 1 Disegnare la figura e riportarla poi sul legno usando carta carbone. ⚠ Elementi troppo piccoli si rompono facilmente. Le impugnature devono essere spesse almeno 4 cm!
- 2 Ritagliare attentamente la figura.
- 3 Con il trapano fare gli «occhi» più sono grandi, migliore è la visuale per il giocatore che vi si nasconde dietro.
- 4 Con raspa e carta vetrata smussare gli angoli e lisciare le superfici.
- 5 Dipingere le figure cercando di dare libero sfogo alla fantasia.
- 6 Far asciugare i colori.
- 7 Passare uno strato di lacca.
- 8 Far asciugare e poi ... giocare!

➔ Costruire da soli racchette per il GOBA/giochi:
v. fasc. 5/4, p. 54 s.



«Milly»



«Dumbo»

6.5 Giocare con i racchettoni

Il racchettone consente di fare esperienze di movimento piuttosto variate per le diverse forme di gioco, dal tennis (tavolo) alla pallavolo. Si può giocare con una o con due mani. Come palline si possono usare palloncini gonfiabili, palline in gommapiuma, da unihockey o da ping pong.

Il cameriere: La metà della classe porta la «consumazione» (palline, sacchetti) in un certo posto, l'altra metà riporta gli oggetti indietro. Gli oggetti non possono essere tenuti con le mani.

- A metà percorso il «vassoio» va passato ad un altro cameriere.
- Self service: la classe riesce a riportare tutto in cucina come su un nastro trasportatore?



➔ Istruzioni per costruirle: v. fasc. 5/3, p. 38.

➔ Giochi con palle di carta: v. fasc. 4/3, p. 22

🕒 Come funziona un albergo, o un ospedale?

Giochi con le padelle: Da fermi o camminando tenere il racchettone in equilibrio sulla testa come fosse una padella.

- Poggiare o tenere sulla testa la tavoletta. Poggiarci sopra un oggetto e trasportarlo.
- Lanciare una pallina nella pentola di un altro. A che distanza devono essere per riuscire nel gioco?
- Lanciare una pallina in aria e poi riprenderla al volo ammortizzandone il rimbalzo.
- «La monetina»: Far girare una monetina al margine della tavoletta.
- Far rimbalzare una pallina sulla tavoletta. Riesci a muoverti senza smettere (sedersi, alzarsi, camminare, correre, saltellare)?



🕒 Terzo Mondo: trasportare contenitori con l'acqua. Confronto con le nostre installazioni sanitarie.

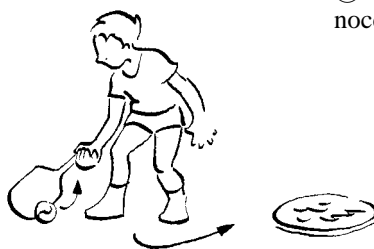
🕒 Lingua: proverbi come: «cadere dalla padella nella brace»; che cosa significa esattamente?



🕒 Usanze (svizzere) come ad es. il Talerschwingen (far girare una moneta da cinque franchi in un piatto fondo).

Distribuire o spalare: Sparsi in giro ci sono cerchi, cordicelle arrotolate o pagine di quotidiano (tombini). Portare una palla dentro di essi usando un racchettone.

- Pulire il campo: Su un campo si distribuiscono alcuni bambini, che devono spazzare via con le tavolette tutte le palle che vi entrano.
- 3-5 bambini disposti in cerchio difendono una scatola, un cassone, in cui gli altri al di fuori del cerchio cercano di mandare palloni. Impugnare il racchettone a due mani.



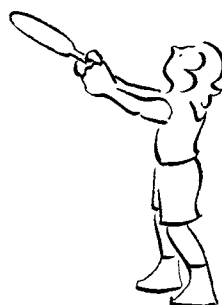
🕒 Spalare o sollevare pesi in ginocchio, con la schiena dritta!

Palla rimbalzata: Tenere la tavoletta a due mani e far rimbalzare la palla; o sulla tavoletta o sbattendola con la stessa sul terreno.

- Cercate di ripetere più volte una determinata sequenza, ad es. 3 volte tavoletta 1 per terra, 3 tavoletta.
- Camminando, 3 tavoletta, 1 testa 3 tavoletta ...
- Coinvolgere un compagno, anche con due palline.
- Il compagno lancia la pallina. Rinviarla direttamente con il racchettone
- Giocare la palla inviata dal compagno direttamente su un bersaglio (tappetino, canestro, cerchio).
- Lanciare la palla in alto in modo da farla ricadere su una linea. Quanti colpi ti servono per poter centrare un bersaglio?
- Giocare a tennis su una linea. Stabilire le regole.



➔ Numero di abilità, ev. anche con accompagnamento musicale.



➔ Dai giochi simili al tennis a quelli simili alla pallavolo: v. fasc. 5/3, p. 17

Bibliografia / Ausili didattici

- ADOLP, H. / HÖNL, M.: Integrative Sportspielvermittlung. Kassel 1993.
- BEIN, W.: Basketball schon mit 6- und 7-jährigen. Erfahrungsbericht. Hamburg 1994.
- BLUMENTHAL, E.: Kooperative Bewegungsspiele. Schorndorf 1993.
- BROICH, J.: Körper- und Bewegungsspiele. Über einhundert neue Gruppenspiele. Köln 1993.
- BRUGGMANN, B.: 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Mit 44 Beispiel-
lektionen. Schorndorf 1998.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 1999.
- DÖBLER, E.: Kleine Spiele. Berlin 1996.
- DODERER, K. (Hrsg.): BUSCH, W.: Plisch und Plum. In: Lexikon der Kinder- und Jugend-
literatur. Basel 1984.
- ERNST, K.: 10 x 10 Bewegungsspiele. Eine Spielsammlung. Zofingen 1993.
- FIRMIN, F.: Bewegung als Zugang zur Welt. Zürich 1989.
- FLEMMING, I.: Spiele mit viel Bewegung. Mit Grundschulkindern drinnen und draussen
aktiv. Mainz 1994.
- FLURI, H.: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996⁷.
- GRÖSSING, S.: Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
- KELLER, R.: Ballspielen lernen. Sabe. Zürich 1991.
- KELLER, R.: Auf leisen Sohlen durch den Unterricht. Ein Arbeitsbuch zum spiel- und
handlungsorientierten Unterricht im 1. und 2. Grundschuljahr.
Schorndorf 1995.
- KLEINSCHMIDT, M. (Hrsg.): Gefunden. Gedichte für die Grundschule. Frankfurt a.M. 1985.
- KLIEWER, H.-J.: Die Wundertüte. Reclam Lesebuch. Stuttgart 1989.
- KÜHN, E.: Die kleine Spinne Seraphina. Stuttgart 1986.
- LUKÁCSY, A.: Spiele aus aller Welt. Budapest 1972.
- MEDLER, M.: Ballspielen: Ein integrativer Ansatz für die Grundschule.
Neumünster 1996.
- MÜLLER, B.: Fangspiele. Dortmund 1995.
- SCHNEIDER, K.: Lauter Windeier. Weinheim 1992.
- ZIMMER, R. / CIRCUS, H. (Red.): Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- UNICEF: Spiele der Welt. Zürich 1979.

Videocassette:

Il mago Merlino. Walt Disney Production.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

6

Fascicolo 6 Volume 3



All'aperto

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 6



All'aperto sono possibili esperienze motorie e fisiche molto variate

I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparando un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.

Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

- Sperimentare le particolarità del movimento all'aperto
- Giocare con materiali semplici
- Scoprire e affinare forme di gioco e di movimento adatte alle stagioni
- Scoprire l'ambiente circostante



Scuola dell'infanzia

- Scoprire gli spazi di movimento dell'ambiente circostante
- Sperimentare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- Scoprire svariate opportunità di movimento e di gioco in tutti i campi della vita
- Imparare all'aperto le capacità fondamentali per le forme di movimento
- Sviluppare la sensibilità per un comportamento corretto in rapporto alla natura



1. – 4. anno

- Sperimentare la molteplicità di movimento, gioco e sport all'aperto
- Applicare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- La natura come spazio per muoversi, giocare, fare sport
- Applicare all'aperto le forme di movimento, di gioco e di sport proprie di altri settori
- Apprendere un comportamento rispettoso della natura



4. – 6. anno

- Imparare ed accettare i limiti della pratica sportiva all'aperto
- Eseguire forme di gioco, esercizio e gare, da soli, a coppie o in gruppo
- Conoscere all'aperto gli sport tradizionali e gli altri
- Pianificare, svolgere e valutare insieme campi sportivi, escursioni in bicicletta, forme di resistenza



6. – 9. anno

- Scoprire lo sport all'aperto come opportunità di «Sport per la vita»
- Scegliere uno sport da soli o insieme e praticarlo con obiettivi
- Eseguire in modo ottimale all'aperto alcuni sport
- Organizzare manifestazioni polisportive o combinate



10. – 13. anno

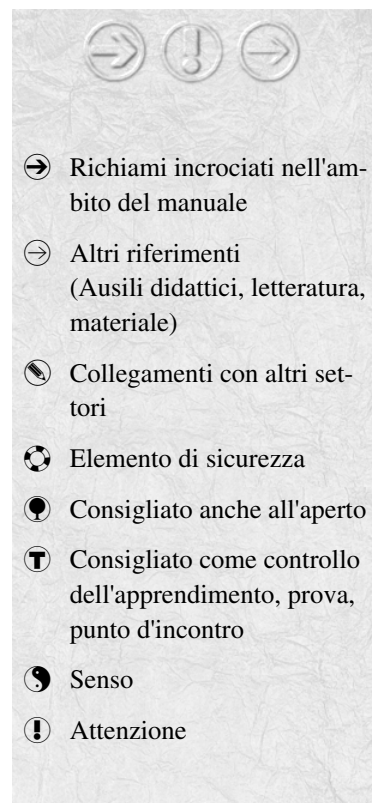
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.



Libretto dello sport


Indice

Introduzione	2
1 I dintorni	
1.1 Nascondere e scoprire	3
1.2 Nei dintorni della nostra scuola	4
1.3 Confrontare le mappe, riconoscere i tranelli	5
1.4 Dove abitano i nostri compagni di scuola	6
1.5 Andare in bicicletta sicuri	7
1.7 Giochi di gruppo su prati e piazzali	8
2 Il bosco	
2.1 Alla scoperta del bosco	9
2.2 Giochi di orientamento	10
2.3 Camminare e osservare attentamente	11
2.4 Come gli Indiani	12
2.5 Con la bicicletta	13
2.6 Giochi di gruppo	14
3 Acqua	
3.1 Aspetti legati alla sicurezza	16
3.2 Al fiume o al lago	17
4 Neve e ghiaccio	
4.1 Sulla neve – evviva!	19
4.2 Sui pattini da ghiaccio (o In-Line)	22
Bibliografia / Ausili didattici	24



Introduzione

Per i bambini non esiste «il brutto tempo»

La lezione di educazione fisica all'aperto schiude opportunità, esperienze e momenti impossibili nell'«ambito protetto» della palestra. Pertanto le sequenze di movimenti dovrebbero essere svolte per quanto possibile all'aperto. Nella colonna delle indicazioni degli altri fascicoli questa possibilità è indicata con il simbolo .

Se i ragazzi si fanno difficilmente motivare ad una attività all'aperto quando il tempo non è bello, nella maggior parte dei casi con i bambini delle elementari il problema non sussiste. Il docente deve però provvedere che i bambini siano vestiti in modo adatto. Ciò significa che i bambini devono poter fare una doccia ed indossare degli abiti asciutti dopo la lezione.

La responsabilità è grande, le esperienze pregnanti

La lezione all'aperto comporta dei rischi, anche elevati, per l'impossibilità di prevedere tutto e gli eventuali influssi esterni. Il docente deve essere conscio di tale responsabilità e pertanto preparare accuratamente le attività all'aperto. Se non conosce bene i posti, deve eseguire una ricognizione in loco prima di portarci i bambini.

Nei giochi all'aperto, in particolare nel bosco, si deve sempre fare attenzione che i bambini rimangano in gruppo e vicini. Nel caso in cui un gruppo dovesse perdersi, si deve concordare in anticipo un posto di ritrovo o un segnale di chiamata. Può essere utile delimitare prima del gioco i limiti entro cui muoversi, marcandoli in modo visibile.

Se due docenti pianificano insieme una lezione all'aperto, si possono dividere i lavori di preparazione e di esecuzione. Coinvolgendo i genitori nelle occasioni più importanti – come ad esempio in un pomeriggio di sport nel bosco – si può ottenere un ulteriore valido aiuto.

Apprendimento interdisciplinare all'aperto


Le attività all'aperto sono una parte importante di un'educazione fisica completa e pertanto sono caldamente consigliate. Apprendimento *globale* significa anche imparare con il maggior numero possibile di sensi. A questo scopo la lezione all'aperto offre opportunità ben maggiori che quella in aula.

Alcuni suggerimenti:

- Sperimentare e approfondire addizioni e sottrazioni sotto forma di esercizi con saltelli (sulle scale o alla corda).
- Esercizi di divisione in sillabe mentre si gioca con la palla.
- Collegare esercizi di memoria con giochi di corsa.
- Stimare spazi e distanze, e poi farne l'esperienza diretta muovendosi.
- Stimare e misurare le proprie «prestazioni» (ad es. salto in lungo).
- Percorrere la scala tonale muovendosi sui gradini di una scala.
- Riconoscere durante una corsa gli habitat di animali e piante.
- Costruire da soli oggetti volanti e da lancio (palle, aquiloni), usandoli in giochi di movimento.

➔ Lista di controllo per preparare una lezione all'aperto:
v. fasc. 6/1, p. 5

➔ Completo:
v. fasc. 1/3, p. 13

 Imparare in movimento:
v. fasc. 7/3, p. 6;
collegamenti ad altri settori:
v. fasc. 7/3, p. 7

➔ Lezione sotto forma di progetto, v. fasc. 7/3, p. 12 ss.

1 I dintorni

1.1 Nascondere e scoprire

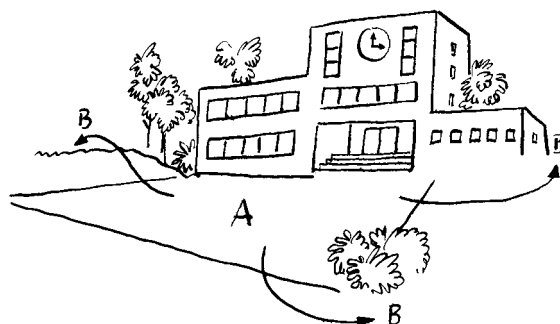
Negli esercizi e nei giochi di questa pagina la classe lavora divisa in due gruppi. Intervallando i periodi in cui si lascia fare e si riprende sotto controllo ciascuna metà classe nasce una ritmizzazione favorevole alla lezione.

Tutto quello che nascondiamo, dopo dobbiamo anche ritrovarlo!

Hansel e Gretel: Ogni coppia sceglie un binomio noto, ad es. Asterix ed Obelix, caldo e freddo, amaro e dolce ecc. Hansel (A) e Gretel (B) si separano. Mentre tutti gli A partecipano ad un gioco, i B nascondono nel perimetro della scuola un oggetto. B spiega ad A «al volo», ovvero senza interrompere il gioco, dove si trova l'oggetto, e ne prende il posto nel gioco in corso. Una volta che A ha trovato quello che cercava, lo nasconde di nuovo e va a dire a B dove. I bambini riescono ad informarsi reciprocamente con una certa esattezza?

- In un primo tempo B aiuta con indicazioni tipo: «da qui dieci passi in direzione della chiesa, poi ...».
- A torna e scrive il posto dove si trova l'oggetto. Non si possono chiedere spiegazioni, c'è solo un messaggio scritto.
- B disegna il posto su uno schizzo.
- Sullo schizzo, con un trasparente, si applica un reticolo. B può dire al compagno in quale settore si trova l'oggetto.

🕒 Aiuti : A e B disegnano una veduta.

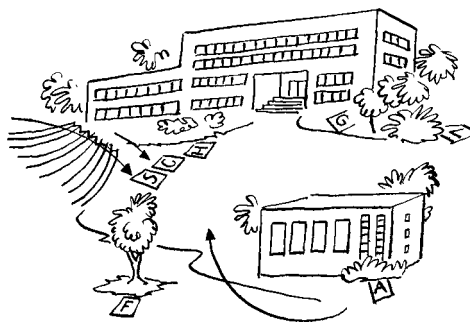


⚠ Al contrario degli schemi (piano, carta; v. sotto, «corsa con la mappa») le vedute hanno angoli morti e nessun simbolo.

La corsa delle lettere: I bambini (ad es. durante la lezione di italiano) formano parole composte e le iscrivono su una lista. Nei pressi della scuola vengono nascoste le lettere relative, attribuendo ad ogni gruppo un settore, ad esempio P-O-R-T-A-L-E-T-T-E-R-E. a questo punto i primi due di un gruppo partono per andare a cercare nel settore avversario le lettere necessarie a comporre la parola. Quando loro tornano partono altri due, per prendere altre due lettere. Si possono dare agli altri informazioni su dove sono nascoste le lettere. Ogni bambino però può portare una sola lettera.

- 2-4 bambini partono contemporaneamente. Ogni bambino deve cercare una determinata lettera. I più fortunati nella ricerca ne cercano un'altra e comunicano al compagno che deve prenderla dove si trova.

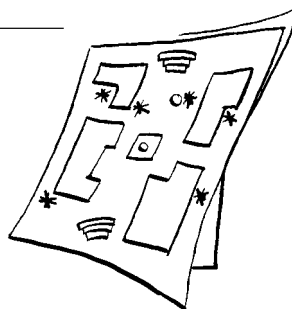
🕒 Lavori pratici / scrittura
Scrivere o disegnare le lettere su tavolette di legno o cubetti..



➔ Quali sono le modalità per nascondere le lettere? Concordare le regole in proposito e poi attenersi.

Corsa con la mappa: In un punto di ritrovo si disegna sulla mappa dove si devono nascondere gli oggetti e chi deve farlo. Una metà della classe nasconde con questi criteri una trentina di oggetti. Gli altri cercano sulla base della mappa. Gli oggetti che non sono stati trovati devono essere recuperati da chi li ha nascosti. Dov'era l'errore? Perché non sono stati trovati?

- Prima della partenza una «squadra di esperti» esamina l'affidabilità della mappa.



🕒 Oggetti/Disegno: Preparare una serie di mappe (disegno incollato su cartoncino e rivestito di plastica trasparente), su cui disegnare con colori lavabili in acqua i nascondigli.

⚠ Introduzione di simboli; dalla veduta alla prospettiva aerea (mappa, cartina).

1.2 Nei dintorni della nostra scuola

I bambini conoscono bene la propria aula scolastica; sanno cosa c'è, dove si trova, a quale parete, in quale angolo. Ma ... riescono a descriverlo, o addirittura a trovare determinati oggetti tenendo gli occhi chiusi?

I bambini conoscono i compiti di osservazione. Grazie ad essi imparano presto a scoprire differenze e particolarità. Sono capaci di disegnare una semplice mappa di un posto, magari a memoria? Chi riesce a descrivere ad un compagno, sulla base di uno schizzo, dove vanno riposti determinati oggetti? Sulla base della descrizione, l'altro può disegnare a sua volta una mappa? Al termine dell'attività i bambini controllano insieme se le descrizioni date al compagno erano abbastanza chiare, dove si sono verificati malintesi e perché ci sono state imprecisioni.

Se i bambini, giocando, riescono a memorizzare uno spazio limitato e facilmente controllabile, sarà poi senza dubbio possibile orientarsi sulla base di una mappa in un piano, nell'edificio scolastico, nell'area della scuola e nel quartiere circostante.

Ci orientiamo nei dintorni della scuola grazie a delle piccole mappe.

Giochi di orientamento: a seconda dell'età, dei presupposti e delle caratteristiche del luogo, sono possibili diversi giochi di orientamento, come ad esempio:

- CO con i gessetti: I bambini, suddivisi in gruppi di 3 o 4, cercano nei dintorni della scuola posti dove sistemare i punti della CO, e in ognuno di essi scrivono sull'asfalto o su un cartoncino una lettera di una parola concordata in precedenza.
- CO a coppie: due bambini (A e B) corrono insieme. Ognuno ha una carta con uno o due punti. Dopo un po' ciascuno prende la carta dove l'altro ha segnato i punti e parte da solo. Chi torna per primo al punto di partenza?
- CO a scelta: usando partenza e arrivo uguali prepariamo diversi percorsi di lunghezza differente. A seconda delle capacità i bambini possono anche correre a coppie.



🕒 rilevare e disegnare insieme ai bambini «carte» (vedute, mappe e piani).



Corsa con le foto: I bambini ricevono una serie di fotografie, che riproducono diverse vedute del loro quartiere. A gruppi di tre cercano e verificano il punto raffigurato. Una volta che li hanno riportati tutti sulla carta, tornano indietro per verificare.

- Memoria fotografica: alla partenza i bambini possono guardare una foto con una veduta, cercando di memorizzare alcuni punti principali. Quando sono certi di aver capito quali sono i punti caratteristici, partono a gruppi di tre alla ricerca del posto. Una volta arrivati riportano sulla carta il posto dove si trovano e le caratteristiche principali.



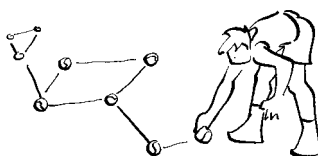
🕒 Eseguire una ricognizione nel quartiere (cantieri, punti difficili da attraversare, cani per strada da soli ...).

1.3 Confrontare le mappe, riconoscere i tranelli

I bambini conoscono i giochetti con le immagini, sul tipo delle «dieci differenze», e quelli da detective, dove si deve scoprire un qualche indizio. Questa azione di ricerca e scoperta può essere usata ed esercitata anche nei giochi di orientamento. Tutte le forme possono essere eseguite anche in una lezione pratica «in movimento».

Il detective di successo osserva tutto attentamente!

Figura nascosta: Forse i bambini conoscono il gioco dalla televisione o da un'altra fonte. Collegando fra loro una serie di punti si ottiene una figura. Ci sono anche degli indovinelli da risolvere per sapere quali punti collegare. Ingrandire al massimo un gioco del genere e incollarlo su un cartone. Sparse sul prato ci sono diverse palline da tennis, che i bambini devono raccogliere una per una e sistemare sul piano. Che disegno ne risulta quando sono tutte sistemate?



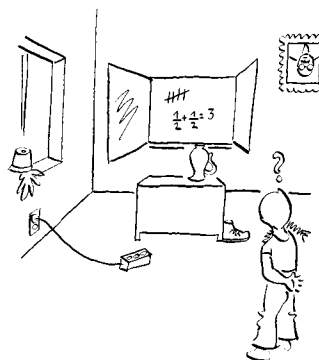
Osservare attentamente: Una banda di ladri si è introdotta nella scuola, ma il cane del custode li ha costretti alla fuga. Andando via hanno disseminato dappertutto nel cortile la refurtiva. Chi riesce a ritrovare uno degli oggetti rubati?

- In piccoli gruppi; alcuni disegnano dei piccoli errori in una mappa (cespugli inesistenti, strutture murarie ...). Altri confrontano la mappa sbagliata con la situazione reale sul posto.
- Nel punto dell'errore è stato nascosto un oggetto.
- Riconoscere e ricordare: nell'aula alcune cose sono cambiate, ad esempio il gesso nel vaso dei fiori, quadri a testa in giù, libri di favole fra i libri di scienze, scarpe sulla cattedra ecc.
- In giro sono sparpagliate le foglie di diverse piante, usate per le lezioni di scienze. Di che pianta sono? Quali piante si trovano nei dintorni della scuola, e dove? Una coppia cerca 2-3 di queste piante nel cortile e ne disegna la posizione su una mappa.



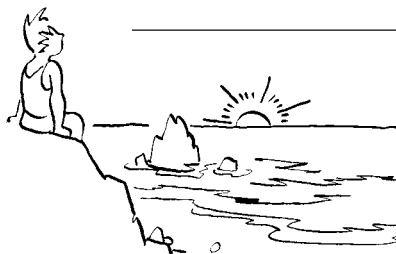
🗨️ **Lingua:** far inventare ai bambini delle storie fantastiche.

➔ **DOLBY, K.:** «Kniffel Abenteuer», v. bibl. fasc. 6/3, p. 24



Il posto preferito: Ogni coppia fa un giretto all'esterno e sceglie un posto che le piace particolarmente. In seguito ognuno può presentare agli altri il proprio posto preferito. Che cosa sapete dire su di esso, che cosa si vede da quel punto, che cosa sentite? Descrivere il posto il più esattamente possibile. Chi riesce a indovinare il posto?

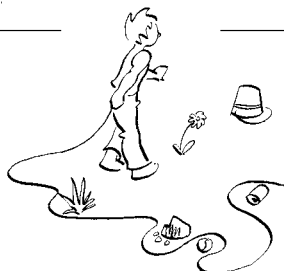
- Raccontare soltanto che cosa si riesce a vedere da questo posto. Chi riesce a segnarlo sulla carta?



🗨️ **Lingua:** divisi a coppie i bambini preparano il messaggio; ev. presentazione sotto forma di pantomima.

Cartelli indicatori: Il gruppo A segnala un sentiero attraverso la scuola, nel cortile, nel quartiere... Il gruppo B percorre il cammino e al ritorno mostra su una mappa la strada fatta. Poi si cambia di ruolo.

- Rilevare e comunicare scoperte particolari fatte durante il cammino, ev. segnarle sulla mappa.



🚫 **Evitare gli attraversamenti pericolosi.**

1.4 Dove abitano i nostri compagni di scuola

Ogni giorno i bambini si incontrano nello stesso posto, a scuola. Ognuno conosce il cammino che compie come le proprie tasche. Ciò che per gli uni è normale, per gli altri è territorio «vergine». Ogni bambino può mostrare agli altri il *suo* cammino, assumendosi quindi una certa responsabilità.

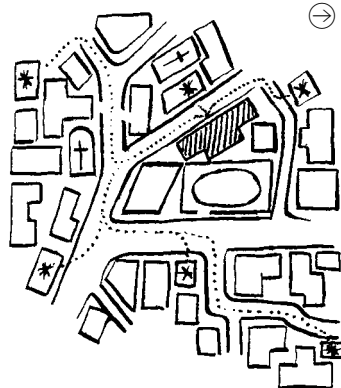
Mostriamo ad altri il cammino che facciamo per andare a scuola.

Percorso casa-scuola: Sulla mappa del quartiere o della città, disegnata o completata insieme ai docenti, con l'aiuto dei genitori i bambini indicano dove abitano ed il tragitto che compiono per andare a scuola. Come sono questi percorsi? Sono brevi o lunghi? Sono diritti o si deve cambiare spesso direzione? Attraversano strade principali? Ci sono negozi, lampioni, cani?

- Ogni bambino dispone un punto nei pressi della propria casa; il docente assegna i compiti. I bambini eseguono un percorso a stella, ovvero dopo ogni punto tornano a scuola.

a) Un bambino che conosce bene la strada guida un piccolo gruppo.

b) Coppie/piccoli gruppi toccano seguendo un piano la metà dei punti segnati.



⇒ Coinvolgere i genitori.

Stimare e misurare le distanze: Quanti passi deve fare un bambino per andare a scuola, camminando normalmente?

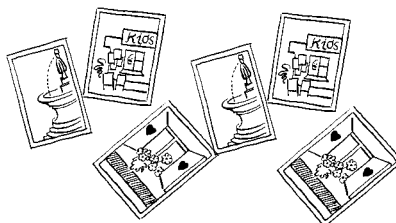
- Con passi più grandi? Se cammina velocemente?
- Quanti passi fa la classe intera per arrivare in cortile? Quanti gradini/metri di dislivello deve superare?
- Quanti passi/piedi è lungo l'edificio della scuola?



☉ Calcolare; operazioni di base; stimare e misurare; convertire in metri la lunghezza dei passi ecc.

Scoprire i quartieri: I bambini ricevono delle fotografie che riproducono scorci del loro villaggio o del loro quartiere. A gruppi di 3-4 girano per il quartiere alla ricerca dello scorcio raffigurato.

- Raccontano quello che hanno scoperto.
- Riportano su una carta le loro scoperte.
- In parte le fotografie sono tagliate in 2-3 pezzi. Riuscite a trovare lo stesso i posti raffigurati?



Tradizioni locali: In molti paesi ogni anno si tengono in un luogo pubblico gare sportive tradizionali, di profondo significato. Non sarebbe bello se ogni terza elementare in certo giorno di giugno «ravvivasse» un certo posto? Esempi:

- Preparare con i bambini un percorso ciclabile nelle strade del quartiere, giochi d'acqua presso la fontana del paese ...
- Un'ora di danza (tradizionale) con un'altra scuola del quartiere, uno spettacolo di danza nella casa di riposo.
- I bambini costruiscono attrezzi per muoversi e fare sport, organizzano giochi di equilibrio e vendono gli attrezzi: il ricavato va a favore di un progetto (ad es. vacanze per bambini andicapati).
- Giochi e danze per una serata con i genitori.



☉ Lingua/tradizioni locali: intervistare persone anziane sulle tradizioni del posto.

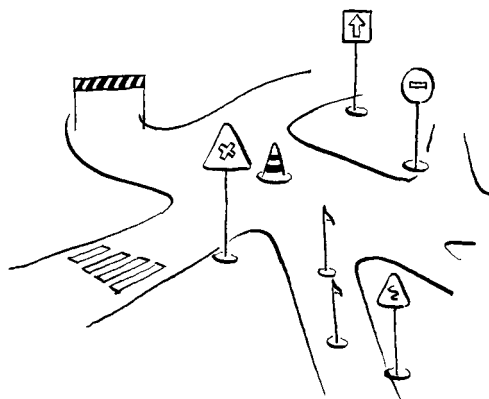
1.5 Andare in bicicletta sicuri

Giochi di abilità in bicicletta nel cortile della scuola danno al docente l'opportunità – magari in collaborazione con la polizia locale – di fare dell'educazione stradale e di preparare i bambini ad una gita in bicicletta (regole di comportamento, sicurezza, casco, aiuto in caso di panne ecc.).

Con i giochi di abilità impariamo a sentirci sicuri in bicicletta.

Parco per l'educazione stradale: Abbiamo a disposizione paletti, cordicelle, coni, sbarre per il salto in alto ed ev. anche cartelli segnaletici. Di tanto in tanto per regolare il traffico interviene una pattuglia di vigili urbani (bambini).

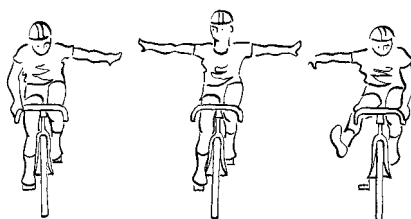
- A piacere fra gli ostacoli; decidi da solo la velocità e il percorso, in modo da non dover mai mettere il piede a terra o ostacolare gli altri ...
- Pausa: puoi appoggiarti per riposare ad un paletto o alla parete di una casa. Se qualcun altro vuole il posto, devi cederglielo.
- In colonna: Andiamo tutti in fila, alcuni dietro a Luigi, altri dietro a Giovanna. Sono loro a decidere la direzione, la velocità, se ci si ferma o no ecc. A un segnale prestabilito ognuno va nuovamente per la propria strada. Ora tutti dietro ...
- Salutare: Quando si incrociano altri, ci si saluta, ad es. fare un cenno con il piede, fare l'occhiolino, tenersi per mano, magari anche fermandosi un attimo, senza però mettere i piedi a terra ...
- Percorso: La nostra gita ci porta sotto un tunnel (quattro sbarre per il salto in alto coperte con un telo), attraverso una gola (cordicelle messe a un metro al massimo di distanza), su un ponte (ad es. usare delle tavole messe di traverso sul percorso), su sabbia o ghiaia ecc.
- Fermarsi: Si tratta di girare il più lentamente possibile in un dato settore o di fermarsi senza toccare terra.



Tutti i bambini dispongono di una bicicletta funzionante e di un casco. Rispettare l'impianto e l'ambiente; parlarne con il custode, ev. coinvolgere i genitori.

Gli equilibristi: In un settore delimitato proviamo alcuni esercizi che per motivi di sicurezza non possiamo fare sulle strade.

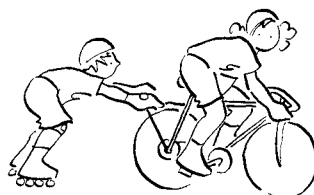
- Passarsi degli oggetti mentre si va in bicicletta.
- Percorrere un (breve) tratto il più lentamente possibile, fermarsi contemporaneamente.
- Andare piano o veloce, ma sempre sincronizzati.
- Senza mani, staccando un piede dal pedale.
- Un gruppo di 3 o 4 prepara un programma, lo prova e poi lo presenta agli altri.



☉ Progetto «Circo»; contributo alle «tradizioni locali»: v. fasc. 6/3, S. 6

Tandem: In via eccezionale chi ha uno skate board o pattini ora può farsi trainare. Si formano coppie, che si scambiano anche i ruoli.

- I pattinatori si tengono alle due estremità della corda passata intorno alla sella della bicicletta.
- I ciclisti fanno uno slalom fra coni e ev. saltano al di sopra di piccoli ostacoli (tavole, corde).
- La pattinatrice trainata cerca ora di restare in equilibrio su di un piede solo ...



🚰 Oltre al casco ora sono obbligatorie le protezioni per gomiti, ginocchia e polsi.

➡ Per altre idee v. Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern; Bibliografia fasc. 6/3, p. 24

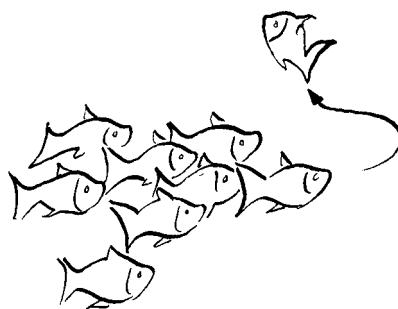
1.6 Giochi di gruppo su prati o piazzali

Con poco materiale si possono organizzare giochi di elevata intensità anche per gruppi numerosi. Forme simili sono indicate per sviluppare il senso dell'appartenenza alla comunità e del rispetto reciproco, migliorano la concentrazione o offrono l'opportunità di non essere sempre seduti.

Che cosa significa far parte di un gruppo?

In gruppo: Esperienze di gruppo, magari collegate allo studio di animali che vivono in branco, da fare in modo consapevole. Chi assume un ruolo guida? A chi mi accodo? Perché?

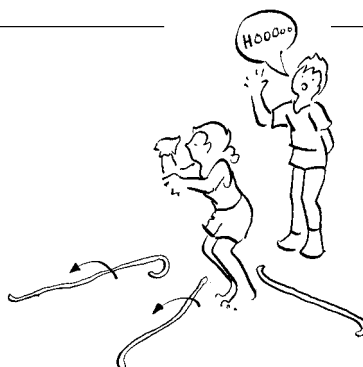
- Camminare, correre, «volare» sempre nella stessa direzione e con la stessa andatura ...
- Il docente indica un bambino (ad es. toccandolo ad occhi chiusi). Questi cerca di guidare il gruppo, senza però farsi troppo notare. Ci riesce?
- Girotondo dinamico: tutti i bambini camminano in cerchio mantenendo sempre la stessa distanza. Poco a poco accelerano il ritmo, poi tornano a muoversi lentamente, sempre più lentamente, senza che nessuno dia indicazioni in proposito.



☞ Quali animali vivono in gruppo? Perché?

Prudenza: A distanze irregolari sono disposte al suolo delle cordicelle. A piedi nudi e a occhi chiusi (chi se la sente), un bambino per volta si passa per questa «zona pericolosa» guidati da un altro, che segnala con un lungo «Hooooo» il salto al di sopra degli ostacoli.

- Seguire le tracce: Camminare lungo un serpente (cordicelle annodate). Attenzione agli incroci. Puoi sentire o indovinare chi hai incrociato (ev. anche senza parole)?
- Il pescatore: Un gruppetto cerca di catturare gli altri con una lunga corda (rete). Chi viene preso, al turno successivo diventa pescatore.

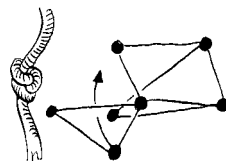


☞ Al posto della cordicella usare dei rametti.

☞ Lingua: imparare e memoria e recitare in movimento (ad es. saltellando) uno scioglilingua, ad es. «Sopra la panca la capra campa, sotto la panca la capra muore».
Imparare in movimento: v. fasc. 7/3, p. 6 s.

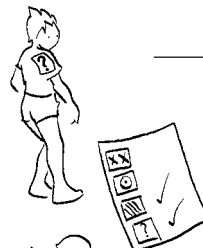
Il nodo di Gordio: I bambini stanno in cerchio e tengono ognuno le due estremità di una corda. Senza lasciare la propria, ciascuno passa sopra o sotto la corda degli altri, fino a formare un enorme nodo. Riusciamo ora a scioglierlo senza lasciare la nostra corda? Magari senza parlare?

- Tentare anche senza la corda, dandosi le mani.



☞ Indicato anche come esercizio per la concentrazione.

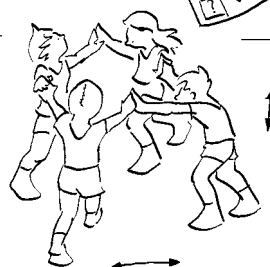
Chi sono? Ogni bambino riceve un numero, una lettera o un altro simbolo qualunque, da applicare sulla schiena senza vederlo. Ognuno ha un foglio sul quale sono riportati tutti i simboli usati nel gioco. Man mano che si riconoscono i simboli degli altri, si cancellano, fino a scoprire il proprio per esclusione.



☞ Possibile anche come gioco di ricerca. Come simboli: uccelli, animali, frutta, verdura ...; concordare le regole del gioco.

Calamite: I bambini sono disposti in cerchio e premono l'un l'altro le palme delle mani (calamita). Cercano di muoversi, di rotolarsi, di camminare, di sedersi, di rialzarsi.

- Seduti: Tutti sono in cerchio uno dietro l'altro molto vicini e si siedono contemporaneamente e lentamente sulle cosce. Tutti sono comodi!



☞ Per altre idee vedi: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit; Bibl. fasc. 6/3, p. 24

2 Il bosco

2.1 Alla scoperta del bosco

Introdurre e preparare

Il tema «bosco» ben si presta per un progetto multidisciplinare, dedicato ad esempio allo sfruttamento sostenibile delle foreste e più in generale delle risorse naturali. All'inizio i bambini devono imparare a conoscere il bosco insieme al docente. Sono indicate allo scopo passeggiate dedicate alla botanica. Solo una volta che tutti si sono familiarizzati con il bosco, il docente può svolgere – in settori ridotti e ben delimitati – la lezione di educazione fisica. Con una buona pianificazione si possono ridurre al minimo i pericoli.

Pianificare e attuare

Se si vuole preparare e realizzare in modo serio una attività nel bosco si devono tener presenti i seguenti punti:

- *Scoprire*: Scegliere un terreno adatto ai contenuti che si spiegano; eseguire una ricognizione (vie di avvicinamento, posti per giocare, ambiti per muoversi, punto di raccolta ...).
- *Informare*: I genitori, la direzione della scuola, i proprietari del bosco...
- *Equipaggiamento del docente*: Farmacia portatile (materiale per fasciature, set di pronto soccorso per le allergie, garza elastica, prodotto contro le punture di insetto e le zecche), ausili acustici (fischietto, trombetta in ottone) per segnalare ai bambini l'inizio del gioco o radunarli nel punto di raccolta; materiali d'insegnamento (giochi, cartine, materiale per scrivere), carta igienica.
- *Equipaggiamento dei bambini*: Tutti devono portare abiti adatti, una protezione per la pioggia, uno spuntino (non dimenticare qualcosa da bere), orologio (chi lo ha e sa anche leggerlo).
- *Sicurezza*: Un bambino non si muove mai da solo nel bosco; tutti i compiti o i giochi si fanno a gruppetti di almeno tre alunni. Discutere delle regole di comportamento da tenere nei confronti degli altri utilizzatori del bosco (estranei, cani). Che cosa potrebbe diventare pericoloso. Cosa fare in caso di infortunio? (il numero di telefono 111 informa sui medici di servizio per le emergenze nelle varie regioni).
- *Punto d'incontro*: Ad un segnale concordato (ev. anche a un'ora fissata prima) ci si ritrova in un determinato posto che tutti conoscono. Quasi sempre riunirsi costituisce il punto d'inizio di una nuova attività. Giacche, zainetti, giochi, per sicurezza vengono lasciati di preferenza in questo posto.
- *Regole del gioco e ambito*: Fissare un segnale (ev. l'ora) di inizio e fine del gioco. I limiti della zona in cui muoversi devono essere chiari per tutti. Lo stesso vale per le zone in cui non si può andare.
- *Chiusura / Ritorno alla calma*: In un momento di riunione o alla fine dell'attività il docente controlla che ci siano tutti, che si sia preso il materiale e si sia lasciato il posto in ordine.
- *Coinvolgimento dei genitori*: Un pic nic per chiudere la giornata, magari con i genitori, può divenire un'esperienza da ricordare.

➔ Lista di controllo per la pianificazione, la realizzazione e la valutazione; v. fasc. 6/1, p. 5



2.2 Giochi di orientamento

I bambini dovrebbero prendere confidenza con il bosco, eliminare paure e orientarsi sulla base di luoghi conosciuti. È bene predisporre una semplice piantina del bosco. Durante un lavoro interdisciplinare esaminare le caratteristiche del terreno e riportarle sulla carta.

Impariamo a conoscere meglio il nostro bosco.

Vista d'aquila: Camminiamo ai margini del bosco, su sentieri e stradine. Che cosa ci balza agli occhi? Ci imprimiamo nella memoria caratteristiche del posto come una collina, mangiatoie all'aperto, fossati, recinti, radici sporgenti, una grotta, una valletta ...

- In tre: tornate indietro da soli fino alla collinetta, al fossato al ... Chi arriva al punto indicato può gridare (o nascondersi).
- Contatto visivo: un gruppo di tre bambini va avanti fino a scomparire dalla vista. A questo punto il gruppo che segue grida «ALT». Il primo gruppo aspetta fino a quando il secondo lo raggiunge. Scambiarsi le posizioni.

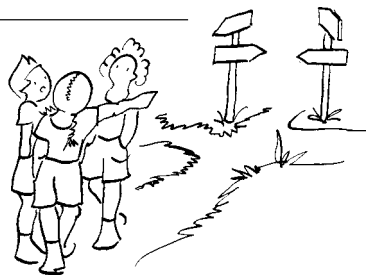


🕒 Perché vista d'aquila? Orientarsi sulla base di uno schizzo del posto, o farne uno stando sul posto.

🕒 Concordare sempre un posto di raccolta ed un segnale per riunirsi (ad es. un trillo di fischiotto).

La strada migliore: Tutti insieme camminiamo, fermandoci di tanto in tanto, verso il profondo del bosco. Chi riesce ad orientarsi ancora? Dove trovo alcuni dei punti che ho già imparato (la collina, le mangiatoie, un posto per accendere il fuoco ...)?

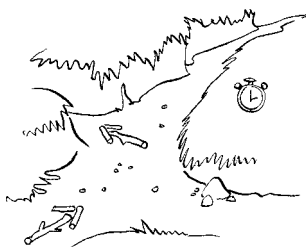
- Uno dei bambini può decidere che strada seguire, portandosi dietro gli altri. Ha scelto la strada giusta? C'era una scorciatoia o una strada migliore?
- Stesso esercizio, ma divisi a gruppi di tre.



🕒 Scegliere fra scorciatoie e sentieri. Perché sempre i sentieri?

CO con corde o bandierine: Tutto il percorso è ben segnalato. Marcia in piccoli gruppi con diversi compiti di osservazione. Esempi:

- Quanti edifici in legno si trovano sull'intero percorso?
- Quante volte avete attraversato un ruscello?
- Secondo voi quanto è lungo il tratto percorso?
- Quanto tempo siete stati per strada?



🕒 Mettere in ordine tutti insieme; assumersi delle responsabilità. Se si usano delle bandierine, raccoglierle assolutamente!

Trovare la via di casa: Da un punto di partenza comune lasciamo delle tracce (trucioli, segatura, carta di giornale, bandierine, ev. impronte di piedi nella neve). I bambini percorrono la strada per tornare.

- In cammino a gruppi di 3. Ci si ritrova tutti in un posto noto a tutti e familiare, ad es. davanti alla scuola, sulla piazzetta, vicino alla chiesa.
- Chi vuole fare tutto il tragitto senza fermarsi?
- Sulla via del ritorno sono predisposti dei punti; trovarli e risolvere i compiti in essi previsti.
- Quanto è lunga secondo voi la strada da qui al punto di raccolta?
- Conclusione e valutazione: quale gioco vorreste giocare di nuovo nella prossima ora di ginnastica nel bosco? Che cosa vi è piaciuto particolarmente, che cosa non vi è piaciuto?



🕒 Far creare dai bambini i compiti da risolvere nei vari punti.

🕒 Alla fine controllare che ci siano tutti e che si sia preso tutto il materiale. Salutare i bambini insieme.

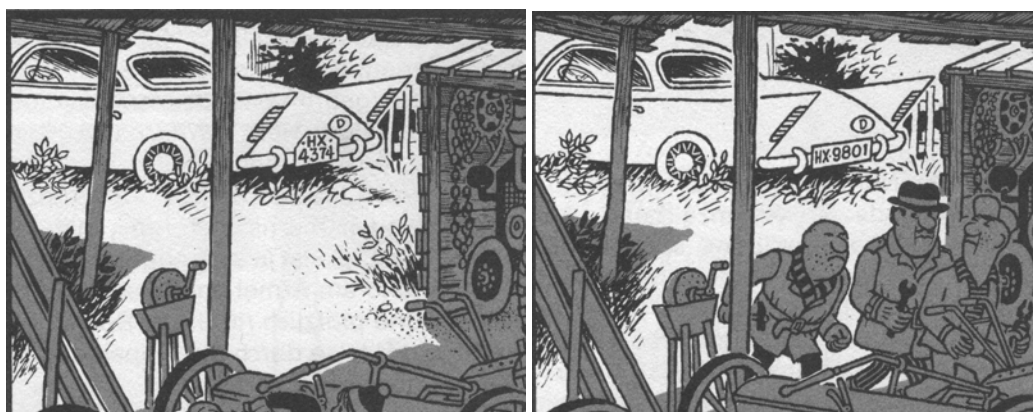
2.3 Camminare e osservare attentamente

Alle elementari i bambini non hanno (ancora) una grande resistenza, ma se si riesce ad attrarre completamente la loro attenzione con un compito che piace e li convince, finiscono per dimenticare la fatica e vogliono continuare.

Attenzione, chi può orientarsi mentre è in marcia?

Marcia misteriosa:

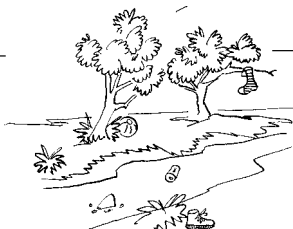
Un vero mistero! Che cosa ha combinato questa volta la banda? Confrontate i due disegni! A gruppi i bambini devono percorrere un tratto di strada controllando le differenze fra i due disegni. La soluzione viene consegnata al punto di controllo a un giudice di gara (bambino dispensato, docente), che affida un altro compito al gruppo.



Nello scegliere il percorso si deve considerare anche il numero di giochi disponibili, sempre diversi da gruppo a gruppo. Naturalmente le immagini usate devono essere adatte al livello dei bambini.

➔ Tratto da: Le avventure di «mano nera». Edizioni Ravensburger 1987; RTB Detektiv 60, i bambini potrebbero portare essi stessi alcuni indovinelli figurati.

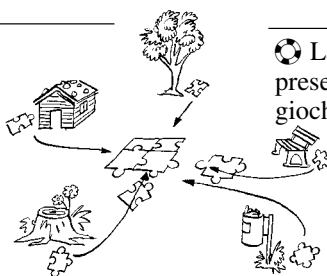
La ricerca: Lungo il percorso assegnato al gruppo A il gruppo B potrebbe disporre diversi oggetti, che devono essere chiaramente visibili dal sentiero. Il gruppo A deve tornare al completo al punto di partenza, entro un certo limite di tempo, per segnalare che cosa ha scoperto e dove.



➔ Concordare le regole del gioco. Le scoperte danno diritto a punti, o il gruppo riceve un indizio e cerca ancora, oppure ...?

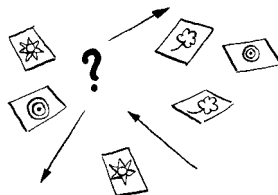
Corsa a tasselli: Si gioca con due puzzle di uguale grandezza: il gruppo A dispone in un certo ambito i tasselli, contrassegnati sul retro con una A, il gruppo B quelli con la B. Il gruppo A raccoglie i pezzi con la B e viceversa fa B. Quale gruppo ha finito per primo il proprio puzzle?

- Per ogni viaggio si può portare al punto di raccolta del proprio gruppo un solo tassello di puzzle.



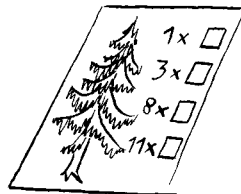
🎯 La zona dove cercare non deve presentare pericoli. Vale per tutti i giochi di corsa e ricerca.

Corsa con il memory: In una zona ben delimitata sono state distribuite le carte del memory. Su una piantina a disposizione di chi controlla il gioco è segnata la posizione delle diverse carte. I bambini partono a coppie. Quando trovano una carta, sulla piantina si mostra loro dove si trova la seconda! E così via!



➔ Altre idee per i giochi di corsa: v. fasc. 4/3, p. 5 ss.

Corsa di osservazione: L'intera classe fa del jogging con il docente. I bambini hanno un questionario, che però possono compilare solo durante le pause. Le domande si riferiscono al percorso, ad es. quanti abeti avete visto per strada, quanta distanza abbiamo percorso (in metri) e simili.



🎯 Cosa serve: questioni sulla natura, su come si presenta il posto ...

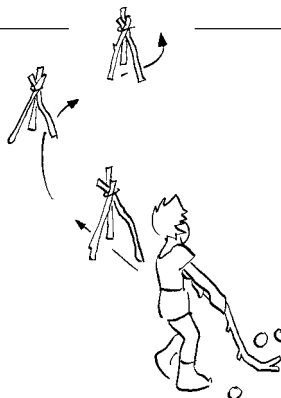
2.4 Come gli Indiani

Muoversi in piena natura, soprattutto nel bosco, per i bambini rappresenta una fonte di esperienze e di avventure. L'ambiente circostante stimola la fantasia e consente di calarsi in un mondo diverso, ad esempio quello degli indiani.

Chi vorresti essere:
«Occhio di falco»
oppure «Penna
svelta»?

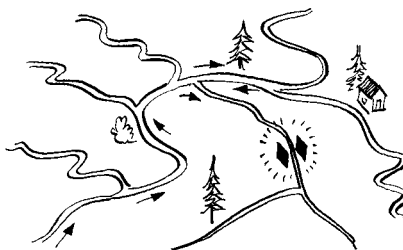
Teepee: Gli indiani piantano a terra una struttura di lunghi pali, su cui sistemano poi delle pelli per costruire le loro tende (= Teepee). A gruppi di tre cercare di imitarli usando i rami caduti a terra. (Senza spezzare quelli di cespugli o alberi!)

- Colpire il proprio teepee con pietre o pigne.
- Inseguimento: chi sta in un teepee non può essere catturato. Se qualcuno vuole salvarsi in un teepee, chi già è dentro deve lasciargli il posto e scappare.
- Corsa dei teepee. Tutti i bambini corrono alla rinfusa intorno alle tende. Chi è stanco può entrare in un teepee per riposarsi, Chi riesce a non fermarsi quasi mai?
- Le grida degli indiani: mentre corrono i bambini possono far sentire il proprio grido di guerra, concordato prima in una tenda.



🕒 Cognizioni: Indiani/Viaggio nel selvaggio West: v. fasc., 2/3, p. 25

Lasciare segnali: Usare strade forestali o piccole mulattiere. Quattro gruppi di tre bambini partono, ciascuno in una delle direzioni cardinali, per marcare il sentiero. Ad ogni incrocio segnalare la direzione da prendere, ad esempio costruendo con rametti un mini teepee appoggiato al tronco di un albero (sulla destra = prendere a destra). Se c'è un segnale su ogni lato attenzione; i battistrada sono nascosti qui intorno. Un gruppo di inseguitori li cerca e poi tornano tutti insieme nel punto di raccolta concordato.



🕒 Mai un bambino in cammino da solo. Gruppi di almeno tre.

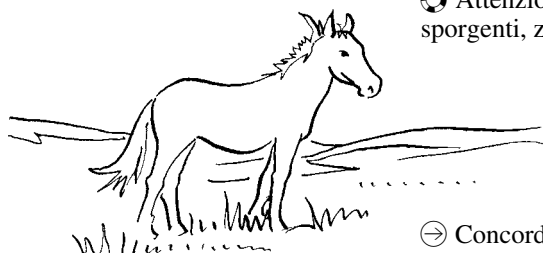
🕒 Preparazione; determinare i punti cardinali con l'aiuto del sole, del paesaggio e delle piante. Portare con sé una bussola.

Il grande capo «Toro seduto»: Su diversi tronchi d'albero sono seduti vari capi indiani/squaw, nella tipica posizione a gambe incrociate e schiena diritta. anche se tengono gli occhi chiusi e «meditano», prestano l'orecchio ai rumori intorno a loro. Altri bambini cercano di avvicinarsi silenziosamente e di toccare uno degli altri, perché in questo modo possono prendere il loro posto come capo o come squaw. Se chi sta seduto indica nella direzione di qualcuno che si avvicina, questi deve fare tre passi indietro.



I mustangs: I cavalli selvaggi (Mustangs) sono scappati via e ora si muovono liberamente in un settore del bosco chiaramente delimitato. Gli indiani cercano di catturarli. per riportarli in un recinto (= quadrato delimitato da quattro alberi) e tenerveli. I mustangs liberi, una volta toccati, tornano nel recinto, sorvegliato da indiani.

- Liberare: per fuggire bisogna essere in due e tenersi per mano. Uscire dal lato opposto a quello da cui libera è entrato. Si riesce a riprendere tutti i mustangs scappati via?



🕒 Attenzione; radici sporgenti, zecche ecc.

🕒 Concordare le regole del gioco, ricordare la correttezza.

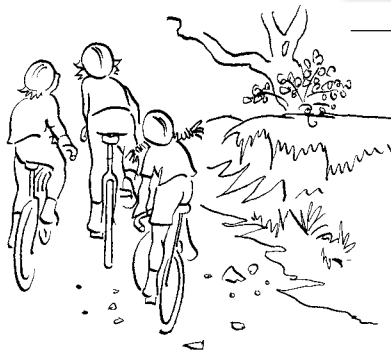
2.5 Con la bicicletta

Dopo che la classe ha imparato come ci si comporta sulla strada, divisi in piccoli gruppi (➔ v. fasc. 6/3, p. 7), organizziamo un pomeriggio in bicicletta in un bosco e nelle sue vicinanze. I bambini imparano le regole di comportamento per chi va con la bicicletta nel bosco.

Un pomeriggio sportivo in bicicletta.

Sulle stradine nel bosco: A gruppi di tre i bambini si inoltrano nel bosco per tre minuti lungo una stradina e poi tornano indietro al punto di partenza.

- I bambini possono dividersi in gruppi da soli, sulla base di come sanno andare in bicicletta. A seconda dei gruppi abbiamo percorsi facili, medi e difficili.
- Corsa a tempo: ad es. percorrere un tragitto delimitato in tre minuti esatti.
- Usando oggetti semplici trovati nel bosco predisporre un percorso di abilità e poi giocare.



⚠ Non abbandonare le stradine tracciate!

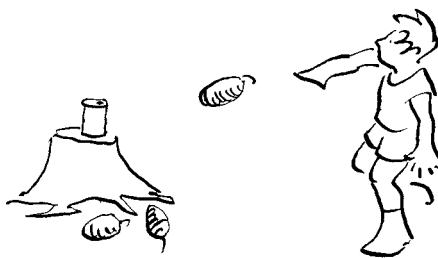
Alberi e cespugli: Un bambino che conosce bene le piante o il docente mostrano una foglia. La classe, suddivisa in gruppi di tre, si sparpaglia poi alla ricerca dell'albero corrispondente e trovatolo lo osserva attentamente. Come si presenta la corteccia? Cosa si prova passandoci la mano sopra? Che odore ha? Tornati indietro, mostrando un disegno, un pezzo di corteccia o un rametto, far vedere agli altri di quale albero o cespuglio si trattava!



⚠ Attenzione: non usare piante velenose!

Giochi durante le soste: I bambini raccolgono delle pigne da lanciare contro alberi o altri bersagli.

- Lanciare un rametto corto il più precisamente possibile contro un tronco.
- Corsa a ostacoli: correre fino a un traguardo senza calpestare neanche una radice o un ramo secco.
- Non schiacciare: a coppie. Chi riesce a tirare o a spingere il compagno in modo da costringerlo a calpestare una pigna?
- Birilli: piantare a terra nove rametti e poi usando dei sassi cercare di farli cadere.
- Golf: lanciare lontano una pigna usando un ramo adatto come se fosse una mazza da golf.
- Tiro al piede: due bambini hanno cinque pigne ciascuno; riescono a colpire l'altro ad un piede? Chi colpisce un'altra parte del corpo viene penalizzato di un punto.



CO in bicicletta: Usando una cartina o una sezione di essa fotocopiata i bambini, divisi in gruppi di tre, cercano singoli punti, sistemati in modo visibile al margine del bosco, agli incroci ecc. All'ultimo punto si comunica dove ci si ritrova tutti insieme. Alla partenza tutti i gruppi ricevono una «busta di emergenza» dove è indicato il punto di ritrovo. La busta può essere aperta solo nel caso in cui il gruppo non riesca ad andare avanti altrimenti.



⚠ Adatta solo alle classi abituate alla lettura della carta.

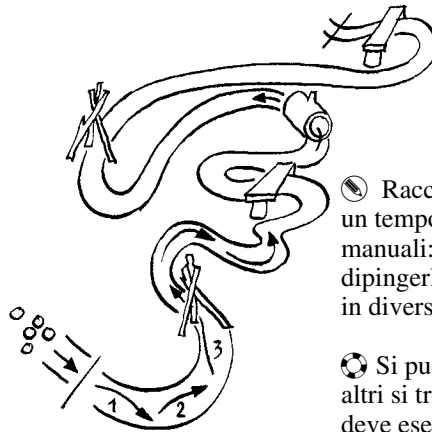
2.6 Giochi di gruppo

Gli oggetti che si trovano nel bosco invitano a giocare usando le cose più semplici. Per poter fare alcuni giochi è assolutamente necessario che il docente abbia in precedenza ispezionato il settore del bosco, anche per farsi un'idea del «materiale» che vi si trova.

Il nostro motto è :
«usare la natura,
senza abusare».

Bosseln: Questo vecchio gioco della Germania del Nord - un misto fra golf e bocce, non richiede ai bambini conoscenze particolari. Importante però è preparare il gioco in aula e determinare insieme le regole.

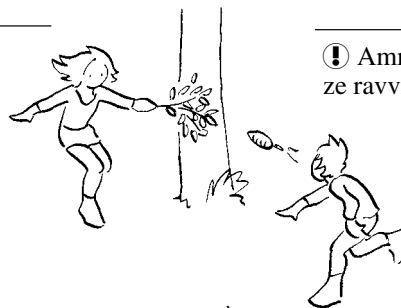
- **Scopo:** Vince chi, rispettando le regole concordate, usa meno colpi possibile per percorrere un determinato tratto. Ognuno conta per sé, oppure uno tiene la statistica (come nel mini golf).
- **Regole generali:** Ogni bambino ha una pietra colorata (da lanciare). Usare solo le pietre accettate da tutti i componenti di un gruppo. Il bambino che si trova di volta in volta per ultimo inizia a lanciare.
- **Percorso:** Ogni gruppo sceglie un percorso, possibilmente con molte curve, e vi costruisce altri ostacoli, o bersagli da colpire.
- **Regole per il lancio:** Si può lanciare soltanto dal basso, come per le bocce.
- **Penalità:** Il sasso esce dal percorso o non colpisce il bersaglio.



☉ Racconto: giochi di bambini un tempo e ora; disegno/attività manuali: raccogliere delle pietre e dipingerle. Possono essere usate in diversi giochi (ad es. bosseln).

🌀 Si può lanciare solo se tutti gli altri si trovano alle spalle di chi deve eseguire il lancio, per evitare di essere colpiti dal sasso.

Stregare gli alberi: Lanciando delle pigne contro gli alberi, i nani del bosco trasformano gli alberi in statue di legno. Per distinguere gli alberi fatati il nano poggia una pigna alla base del tronco (= 1 punto). Per ogni lancio si deve tornare indietro al deposito delle pigne a prendere un proiettile. Gli elfi cercano di proteggere gli alberi con la loro bacchetta magica (rametto). Fin quanto la bacchetta tocca il tronco, l'albero non può essere stregato. Quanti alberi hanno potuto trasformare i nani in due minuti? Cambiare le parti.



⚠ Ammessi lanci solo da distanze ravvicinate; correttezza!!

Percorso a ostacoli: Un gruppo di bambini predispose un percorso ad ostacoli; slalom, salto del fossato, ostacoli naturali, tiro al bersaglio ecc. I bambini si sfidano l'un l'altro a gareggiare sul percorso.

- Anche in parallelo su due percorsi uguali.
- In una seconda frazione di gioco i bambini cercano di migliorare il proprio tempo di tot secondi.



➞ Elaborare proprie regole per il gioco e le gare.

Il mikado nel bosco: I bambini cercano a terra rametti i più diritti possibile. I contrassegni per il punteggio vengono fatti legando intorno al rametto fili colorati, o con del nastro adesivo, o incidendo la corteccia con un sasso appuntito.

- Chi raccoglie più punti?
- Se il mucchio si muove quando si cerca di portare via un rametto, il bambino che ha sbagliato deve fare un giro di corsa prima di riprendere il gioco.



➞ Come gioco di ritorno alla calma o per i bambini che hanno svolto il loro compito ed ora devono aspettare gli altri.

Cane da cieco: B (a occhi chiusi), viene condotto su un sentiero al limitare del bosco da A, che lo tiene ad un braccio. B conta i passi, o cerca di calcolare il tempo trascorso, fin quando i due si fermano. A questo punto il «cane» mette un segnale e riporta B al punto di partenza. Si toglie la benda e B avanza fino a quando pensa di aver raggiunto il punto in cui sono tornati indietro. Di quanti passi sbaglia? Scambiarsi il ruolo.

- In salita, in discesa, all'indietro ...
- Attraverso il bosco, intorno agli alberi ...



📌 Segnalare la distanza raggiunta.

Bastone da cieco: In una zona di bosco pianeggiante, a occhi chiusi, cercare di muoversi su un certo percorso o di raggiungere un punto determinato. Un ramo (bastone da cieco) aiuta a orientarsi. Un compagno controlla e aiuta ad evitare ostacoli.

- Due bambini «ciechi» vengono guidati da uno che ci vede, con l'ausilio di un bastone, attraverso il bosco, oltre semplici ostacoli ...



Nascondino: «5 volpacchiotti! – ora ce ne sono solo 4» Il quinto si è improvvisamente nascosto. Chi lo scopre senza farsi vedere dagli altri lo raggiunge. La volta seguente l'ultimo rimasto può nascondersi per primo. Elaborare anche altre regole del gioco.

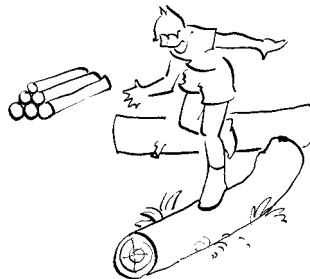
- Scompare: I bambini hanno 10 secondi per nascondersi. Chi è scoperto passa a cercare.
- Ogni venti secondi circa il cacciatore fischia. Al fischio tutti devono cambiare posizione.



📍 Delimitare chiaramente il campo di gioco.

Giochi sui tronchi: Siamo presso una catasta di tronchi e ci muoviamo su di essi.

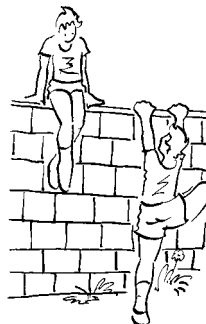
- Cercare l'equilibrio; su una sola gamba ...
- A coppie, con le mani incrociate dietro la schiena cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario.
- Un bambino cerca di trasportarne un altro oltre il tronco.
- Chi sa fare qualcosa di difficile può mostrarlo agli altri. Tutti cercano di imitarlo.
- Gruppi di 4 o 6 bambini per ogni tronco. Prevedere una sequenza di step e saltelli ed eseguirla in sincronia. Accompagnarla ritmicamente battendo i piedi, o le mani ...



➡ Stare in equilibrio: v. fasc. 3/3, p. 4 ss.

Percorso di arrampicata: Ci si può arrampicare solo là dove si trova il docente o un bambino designato in precedenza: su una roccia, un muro, un albero ...

- Ci si può aiutare a vicenda?
- Puoi salire da un'altra parte?
- A coppie: A arrampica per primo e B lo segue cercando di seguire esattamente lo stesso percorso.
- Inseguimento aereo; chi non ha almeno un piede poggiato a terra può venire toccato e si trasforma in cacciatore. Anche con più cacciatori.
- Chi insegue può stabilire l'andatura.



➡ Arrampicare: v. fasc. 3/3, p. 11 ss.

3 Acqua

3.1 Aspetti legati alla sicurezza

Innanzitutto è necessario chiarire ai bambini i pericoli e la responsabilità che i docenti si assumono organizzando un'attività del genere. Il docente organizza la lezione di nuoto solo in un ambiente che conosce e adatto al livello di tutti i bambini. In particolare si deve verificare che il posto sia adatto all'attività, disponga di ausili didattici e materiale di salvataggio, dove si trovano il telefono più vicino e il materiale di pronto soccorso. Si devono chiarire inoltre le regole di comportamento in generale e quelle specifiche del posto prescelto (parlarne prima con la classe!), coinvolgere gli aiutanti, assicurare la presenza di un bagnino.

I settori in cui possono entrare in acqua gli allievi, per nuotatori e non nuotatori, sono chiaramente delimitati e noti a tutti. Si è parlato con gli aiutanti di ogni dettaglio e sono stati definiti i compiti dei singoli (genitori, bagnino).

Il docente resta in un posto noto a tutti i bambini, scelto facendo in modo che da esso si possa controllare tutta la classe. Tutti i bambini sanno esattamente dove possono stare, quali regole rispettare e quali compiti svolgere. Per motivi di sicurezza in acqua o nei pressi dell'acqua gli allievi dovrebbero essere sempre almeno in due e controllarsi a vicenda. Attenzione, però: questa misura di prudenza può aiutare il docente, ma non lo esime certo dal dovere di controllare!

Collaborazione con alcuni genitori

In quanto docente è difficile guidare e fare lezione ad una classe numerosa di bambini «affamati di movimento», specialmente in acqua, sia sulla sponda di un lago o di un fiume che in piscina. Una collaborazione ben organizzata e coordinata con i genitori può facilitare il compito. È consigliabile comunicare in anticipo alle autorità scolastiche le proprie intenzioni.

Nuotare – immergersi – tuffarsi

Soprattutto alle elementari ci sono dei bambini che hanno paura dell'acqua e non sanno ancora nuotare. Bisogna quindi accertarsi della situazione prima di iniziare le lezioni in acqua. Se si ha la possibilità di dare lezioni di nuoto con una certa regolarità, si consiglia di procedere per gradi. Se però si ha l'opportunità di andare in acqua solo sporadicamente, si devono preferire degli accenti particolari.

Manuale di nuoto

Indicazioni e suggerimenti sulle regole di condotta, sugli aspetti legati alla sicurezza e su una struttura sistematica dell'insegnamento del nuoto si trovano nel manuale svizzero di nuoto. Per le elementari è particolarmente indicato il fascicolo 1 «Principi». Inoltre in alcuni Cantoni esistono regole e disposizioni particolari da rispettare.

🕒 Prima e dopo la lezione di nuoto; aspetti di sicurezza nella lezione di nuoto: v. fasc. 1 manuale di nuoto; Bibl. del fasc. 6/3, p. 24; sicurezza nella lezione di nuoto: v. fasc. 1/1, p. 29.



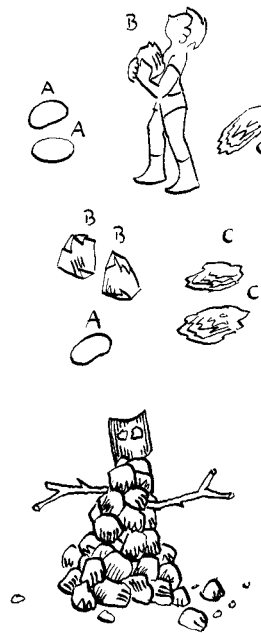
➡ Manuale di nuoto: v. fasc. 6/3, p. 24

3.2 Al fiume o al lago

Le rive dei torrenti e dei laghi hanno un fascino particolare e invitano ad andare alla ricerca di esperienze avventurose. L'esempio che riportiamo di seguito mostra come si possono «inscenare» e vivere delle storie di pirati. In ogni caso si deve eseguire una ricognizione per appurare le caratteristiche del posto e le misure di sicurezza da prendere. Nell'ottica di un insegnamento globale, che comprende più materie, si possono trovare collegamenti con altri settori (ad es. «progetto pirati»). Portare costume e telo da bagno.

Gruppi di pirati: Ogni bambino cerca una pietra che gli piace particolarmente. Basandoci su dimensioni, colore e forma delle stesse creiamo dei gruppi di pirati. Ciascun gruppo delimita con le proprie pietre un cerchio di circa 10 m di diametro (= territorio o «nave»). A seconda dei casi i cerchi sono più o meno distanti fra loro.

- **Bersaglio:** Al centro di ogni «vascello» i bambini delimitano con pietre o disegnano sulla sabbia altri cerchi concentrici, cui viene assegnato un punteggio diverso, come in un bersaglio. Le regole del gioco vengono stabilite insieme a ciascun gruppo di pirati. Esempi: 1. si lancia dall'esterno del territorio. 2. Si devono ottenere esattamente cento punti per vincere. 3. L'ultimo punto deve essere fatto con l'altra mano. 4. Il vincitore aiuta l'ultimo della classifica provvisoria, il secondo il penultimo e così via.
- Al centro si erige una statua di pietre, con sopra un pezzo di corteccia, simbolo del proprio vascello. Ad un segnale i pirati vanno all'arrembaggio per conquistare le navi avversarie. Per farlo bisogna colpire la statua lanciando dei sassi.



Nel nostro regno di pietre si può giocare per ore e ore.

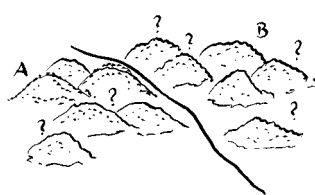
🕒 (Far) Leggere o raccontare storie di pirati.

➔ Portare con sé il proprio sasso colorato in precedenza: v. fasc. 7/3, p. 13; Per segnare i risultati scrivere con un bastoncino sulla sabbia.

🗣️ Lingua: BÜRGER, G.A.: Le avventure del Barone di Münchenhausen; v.. Bibl. fasc. 6/3, p. 24

🎯 Si può lanciare solo da fuori del cerchio e da un settore apposito.

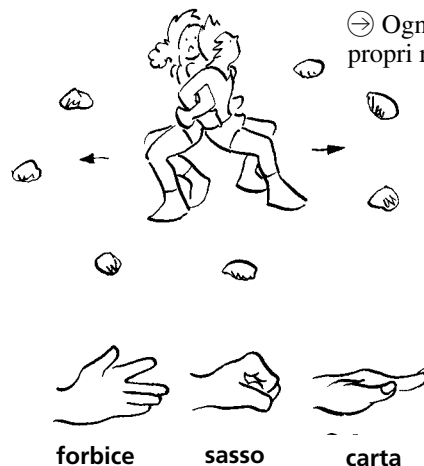
Nascondino: Nel proprio territorio si seppellisce una pietra di ogni altro gruppo di pirati. Il «bottino» può anche essere sorvegliato. Chi viene toccato su territorio nemico dai guardiani deve rimanerci, e se ha trovato il sasso deve riconsegnarlo. Quante pietre trova ogni gruppo?



🗨️ Accordi: per ogni gruppo, chi cerca, chi difende?

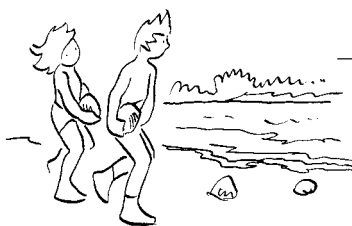
Il capo: Diversi bambini vogliono essere il capo del proprio gruppo, e per divenirlo sfidano gli altri. Esempi:

- Schiena contro schiena, con i gomiti incrociati cercare di buttar fuori l'avversario da un cerchio.
- Pestare i piedi: tutti i bambini che si trovano nel cerchio cercano di calpestarsi leggermente i piedi. I «feriti» escono dall'arena e fanno un'altra cosa.
- Forbice - sasso - carta: Suddivisi in coppie i bambini si dispongono uno davanti all'altro, con le mani dietro la schiena, e dicono insieme: «forbice - sasso - carta»! A «carta» portano una mano avanti e mostrano una forbice (due dita aperte), un sasso (il pugno chiuso) o della carta (mano aperta e tesa). La forbice taglia la carta, il sasso rompe la forbice e la carta avvolge il sasso.



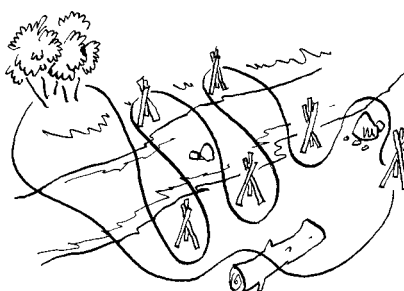
➔ Ogni gruppo di pirati decide i propri rituali.

Corsa sull'argine: Un gruppo prepara un percorso, che un altro dovrà percorrere. Gran parte del percorso deve essere nell'acqua. Il gruppo ostacola gli altri impegnati nel percorso, ad esempio provocando delle onde o spruzzando loro addosso dell'acqua.

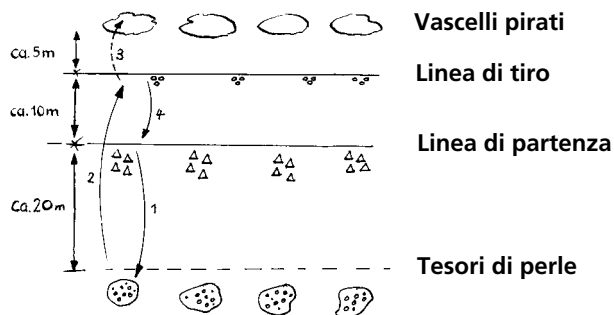


Cross sulle rive: Lungo le rive o in acqua sono disposte a distanza di 50 o 100 passi sassi colorati, che devono essere raccolti nel minor tempo possibile.

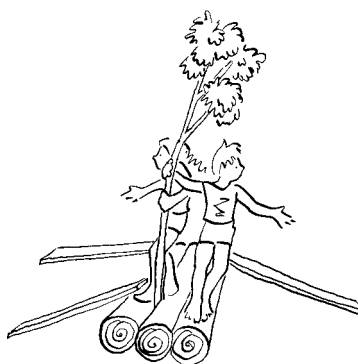
- **CO sulle rive:** I sassi sono disposti in modo irregolare, in posti che un bambino ha segnato su una «mappa di sabbia» in posizione centrale.
- **Corsa con uno schizzo:** Durante la lezione tutti insieme abbiamo fatto uno schizzo delle rive, dove ora vengono segnati diversi punti. Quale gruppo riesce a trovarli tutti?



Il tesoro di perle: A un segnale il primo bambino di un gruppo di quattro parte verso il «tesoro di perle» (1) (mucchietto di 15 sassi), prende una «perla», torna indietro, oltre il gruppo (2) giunto su una linea di tiro (3) cerca di lanciarla nel proprio «vascello pirata» (sette fra due linee o simile). Chi ci riesce passa la mano al compagno toccandolo (4). Chi lancia le pietre «in mare», se ce ne sono ancora, prende una delle tre perle di riserva disposte vicino alla linea di tiro e ritenta. Chi finisce per primo? Alla fine chi ha più pietre nel suo vascello?



Il vascello pirata: Due gruppi (pirati e isolani) lottano fra di loro. Nella sabbia si disegna una nave pirata; diverse passerelle (linee sulla sabbia, eventualmente rami) consentono di salirvi. In mezzo alla «coperta» della nave si trova un ramo (ev. con una bandiera pirata). I pirati cercano di catturare gli isolani toccandoli (chi è toccato deve salire a bordo). I prigionieri possono essere liberati dai compagni che salgono a bordo dalle passerelle. Una volta sulla nave, chi sta liberando gli altri non può essere catturato (è immune). Se gli isolani riescono a rubare la bandiera pirata e a portarla in un posto determinato (ad es. nel proprio cerchio), vincono il gioco. Se i pirati riescono a catturare tutti gli isolani portandoli a bordo della nave, saranno loro i vincitori.



Affondare le navi: Ciascun bambino tiene a portata di mano 10 sassi, con i quali tira sulle «navi» (oggetti galleggianti come pezzi di corteccia o rami). Questi oggetti vengono lanciati in acqua precedentemente dal docente o da un altro bambino.

- Chi colpisce il bersaglio, quante volte?
- Chi colpisce anche con la mano meno buona?
- Chi colpisce per due volte di seguito?
- Chi colpisce due volte di seguito; una volta con la destra e una con la sinistra?
- Chi colpisce ...?



🎯 Lanciare gli oggetti in acqua a distanza sufficiente. Stare attenti agli altri.

4 Neve e ghiaccio

4.1 Sulla neve – evviva!

Giocare nella neve, soprattutto slittare e scivolare, ha sempre affascinato i bambini, che continuano a ripetere instancabili i loro giochi per vivere nuovamente la sensazione di scivolare veloci sulla bianca coltre. Tanta è la gioia che provano nel muoversi e nel giocare, che spesso dimenticano che ci sono altri bambini vicino a loro.

Con una buona organizzazione, chiare direttive ed una suddivisione in diversi gruppi è possibile un'attività ordinata anche con molti bambini. Abiti caldi e adatti sono un presupposto fondamentale per tutti. I bambini prendono con sé la propria slitta (bob), un sacco di plastica e/o una camera d'aria di automobile gonfia.

I genitori vanno informati in anticipo. Forse qualcuno è persino disposto ad accompagnare il docente e la classe nella gita sulla neve e ad aiutarlo nell'organizzazione.

Giochiamo nella neve!

Riscaldamento in circolo: I bambini disposti in circolo si tengono per mano. Il docente inizia battendo i piedi ritmicamente sul posto, sostenendo il movimento con parole, una poesia o una canzoncina.

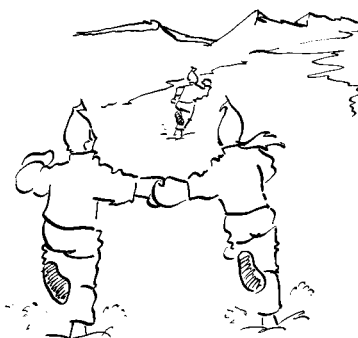
- Tutti battono i piedi a terra a un ritmo prestabilito. Il docente inizia, e dice, usando la stessa cadenza a quattro tempi: «io (1) sono (2) Pao (3) lo (4)». Poi si battono quattro volte i piedi. È poi la volta di un bambino e così via.
- È possibile anche più velocemente?
- Anche battendo le mani, dandosi colpi sulle cosce?



⊙ Il docente è responsabile dell'atmosfera!

Giochi di corsa, lancio e inseguimento: I bambini possono proporre un gioco di inseguimento. Le regole, come ad esempio le dimensioni del campo di gioco, come catturare o lanciare, le possibilità di liberarsi ecc. vengono stabilite di comune accordo. Esempi:

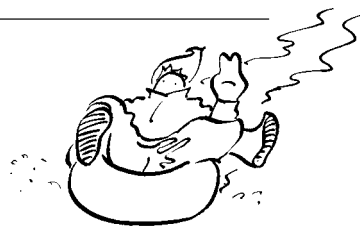
- A coppie: Inizia a inseguire il docente o un bambino. Appena qualcuno è catturato, i due formano una coppia di inseguitori, che continua la caccia. Quando si cattura il quarto bambino, si forma una seconda coppia, al sesto la terza e così via. Vince chi viene catturato per ultimo, e può ad esempio chiedere un nuovo gioco o iniziare ad inseguire.
- Mira ai piedi: Ogni bambino cerca di colpire le gambe di un altro con una palla di neve. Chi è in equilibrio su un piede solo non può essere colpito.



⊙ Determinare chiaramente le regole e l'ambito del gioco.

Percorso sulla neve: La classe viene suddivisa in gruppi di tre bambini. Dopo che si sono spiegate le tre postazioni e illustrate le relative regole di comportamento, i bambini giocano in modo autonomo. Il docente sorveglia, incoraggia, anima. Alcuni esempi:

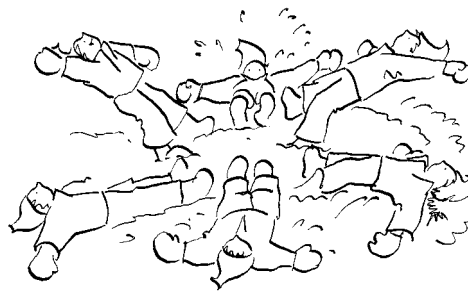
- Scendere con sacchi di plastica.
- Pista per le slitte (da portare da casa)
- Discesa con camere d'aria o simili.



⚠ Procurarsi il materiale necessario o chiedere ai bambini di portarlo.

Cristalli di neve: Gruppi di sei bambini battono un cerchio nella neve e vi si dispongono in circolo, con lo sguardo all'interno. Prendersi per mano e lasciarsi cadere lentamente all'indietro. Tutti lasciano la presa contemporaneamente e si lasciano cadere nella neve, che attutisce l'urto.

- Tempesta di neve: scavare o «schizzare» la neve con le mani verso l'esterno, in avanti o all'indietro, fra le gambe, provocando vere e proprie nuvole di neve.
- Lanciare una palla di neve in aria e aspettare coraggiosamente che ricada senza alzare lo sguardo. Come reagisci se ti cade in testa? I bambini cercano di mettersi in modo tale che la palla di neve cada loro sulla spalla destra, poi sulla sinistra.
- Tutti lanciano perpendicolarmente in aria due palle di neve contemporaneamente e aspettano sporgendo la testa in avanti che ricadano a terra.
- Stelle cadenti: Lanciare con ampie parabole palle di neve contro altre che si trovano in aria. Chi colpisce il bersaglio?



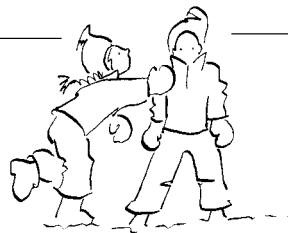
⚠ Fare sempre attenzione che tutti i bambini si muovano.

🗣️ Lingua: favola «Sterntaler» (dei fratelli Grimm).

➡ Per altre forme di corsa e di inseguimento, v. correre, fasc. 4/3, p. 5 ss.

Leprotti nella neve: 6 cacciatori disposti a stella (v. cristalli di neve) cercano di prendere i leprotti. Chi viene toccato si immobilizza in un ghiacciolo, e rimane immobile a gambe larghe. Può essere liberato se un altro leprotto striscia attraverso le sue gambe divaricate.

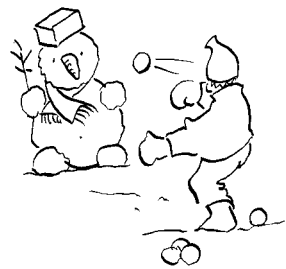
- I «ghiaccioli» possono liberarsi se riescono a prendere una palla di neve lanciata loro da un altro leprotto.



➡ Altre forme di lancio e di tiro al bersaglio: v. fasc. 4/3, p. 22 ss.

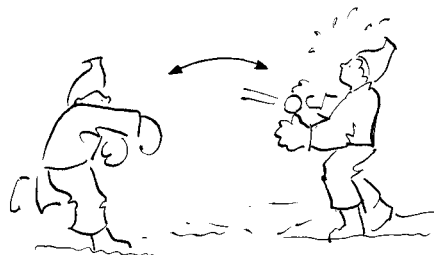
Pupazzo di neve: Tutta la classe o alcuni gruppi fanno un pupazzo di neve, che porta un cappello (scatole, barattolo, palloncino e simili). Tutto intorno viene tracciata una linea di tiro.

- Chi colpisce il pupazzo di neve?
- Chi colpisce la pancia, il braccio sinistro, il suo bel copricapo?
- Catturare il pupazzo di neve: Chi viene catturato per primo, deve toccare un pupazzo di neve. Il secondo catturato si attacca al primo come anelli di una catena. Riusciamo a creare una catena con tutti gli avversari? La catena può essere spezzata toccando uno dei bambini che la compongono. Più inseguitori.



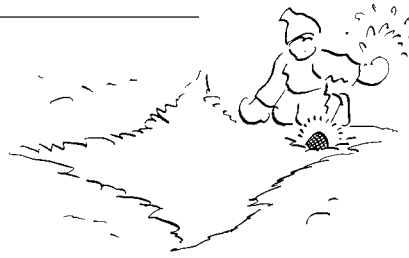
Cometa: I bambini divisi in coppie si lanciano delle «comete» (palle di neve) cercando di prenderle. Quante volte è possibile lanciarsi la stessa cometa senza che si disintegri?

- Zone di lancio: quanti lanci o quante palle di neve deve usare una coppia per ottenere 20 punti?
- Lancio a distanza a coppie. A lancia una palla di neve il più lontano possibile, nella direzione indicata dal docente. Dal punto in cui la palla di neve è caduta a terra può lanciare B, e così via. Quanti lanci sono necessari per percorrere un tratto determinato in precedenza? Quale coppia usa meno lanci?
- Riempire di neve una calza o un calzettone vecchi e lanciarli il più lontano possibile.



Pietre di ghiaccio: Seppellire delle pietre colorate in vari settori attribuiti ad altrettanti gruppi. Quale gruppo riesce a recuperare per primo uno dei tesori nascosti?

- Usare le pietre come occhi. Costruire pupazzi di neve avendo come tema lo «zoo».
- Utilizzare le pietre come strumenti a percussione: i bambini camminano sul posto, saltellano tutti insieme o danzano nella neve allo stesso ritmo.



➔ **Pietre magiche:**
v. fasc. 7/3, p. 13.

Lo scivolo: Tutti i bambini hanno preso con sé un sacchetto di plastica. Hanno del tempo a disposizione per costruire uno scivolo.

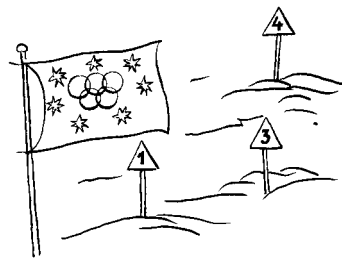
- Scendere il pendio sui sacchetti di plastica; seduti, in piedi, sulla pancia, con una rincorsa ...
- Gara di distanza: si può prendere la rincorsa fino ad un punto delimitato, da questo in poi si può solo scivolare senza più spinta. Fin dove arrivate?
- Inventare forme di gioco e di gara.



ⓘ **Portare abbastanza sacchetti di riserva. Ev. procurarsi anche qualche camera d'aria gonfia (chiedere per tempo al gommista o al distributore di benzina).**

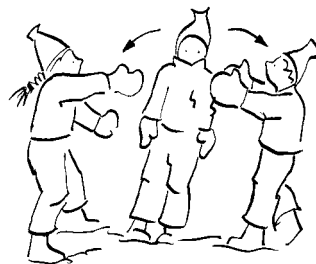
Olimpiade invernale: Diverse forme di gioco e di staffette possono essere usate per gare sia individuali sia di squadra. Ad esempio:

- Corsa nella neve alta, individuale o come staffetta.
- Giochi di abilità con le palle di neve.
- Lotta: Due a due, su un sacchetto di plastica. Spingere o tirare l'avversario al di fuori del sacchetto.
- Corsa di cani da slitta su neve battuta: un bambino sta in piedi o seduto su un sacchetto di plastica e viene trainato da altri due.
- Tiro al bersaglio. Contro un sacchetto di plastica.



Ghiaccioli: In gruppi di sei. Un bambino, al centro del gruppo, si irrigidisce in un ghiacciolo e inizia a cadere da un lato. Per fortuna, dovunque si inclini viene fermato dagli altri, che lo rimettono delicatamente in piedi. Purtroppo ricade immediatamente ...

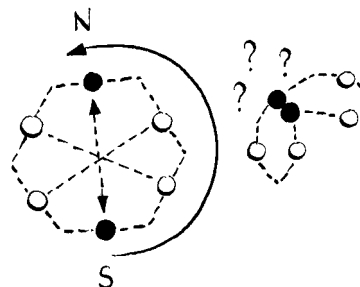
- Scongellare: Il gruppo strofina energicamente il «ghiacciolo», che si riprende. Cambio di ruolo.
- Tutti si strofinano gli uni contro gli altri come elefanti su una palma o si salutano come gli eschimesi.
- Mani fredde: Diamo vita ad un concerto con le mani; divisi a coppie battiamo le mani ritmicamente con il nostro compagno.



➔ **Tensione del corpo/cooperare/combinare**
v. fasc. 3/3, p. 29

Polo Nord e Polo Sud: I bambini sono suddivisi in gruppi di sei disposti in circolo, tenendosi per mano. Due dei bambini che si trovano di fronte (i poli), si respingono, ma il resto del gruppo cerca di farli toccare, tirandoli o spingendoli. Ci riescono? Cambiare i ruoli.

- Il gruppo si muove in circolo tenendosi per mano; ogni bambino ha un polo opposto. Quando un bambino (o il docente) grida «Polo Nord», i bambini lasciano la presa e inseguono ciascuno il proprio «Polo Sud». Questi riesce a mettersi in salvo in una zona del campo di gioco definita in precedenza? Uno dei bambini non presi può dare il via all'inseguimento la volta successiva.



ⓘ **Da sapere: dove si trovano i Poli? Dove vivono i pinguini?**

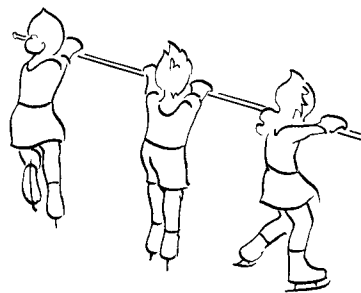
4.2 Sui pattini da ghiaccio (o In-Line)

I pattini stimolano i bambini a mettere alla prova le loro capacità. Notevoli differenze nelle capacità individuali richiedono un insegnamento personalizzato (anche con l'impiego di altri bambini come istruttori). È assolutamente necessaria una attrezzatura adeguata. Per esercizi e forme di gioco adatte ad imparare: ➔ v. bibliografia del fasc. 6/3, p. 24.

Impariamo tutti insieme e ci aiutiamo a vicenda.

Giochi per abituarsi all'attrezzo: Due bambini già bravi (A e B) tengono le estremità di un bastone. Il principiante (C) sta in mezzo e si tiene al bastone, mentre gli altri lo spingono o lo tirano.

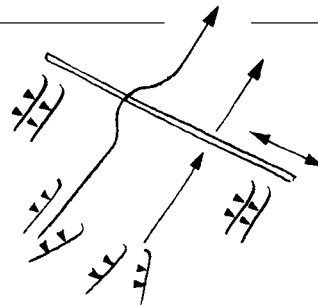
- Lasciare la presa brevemente con una o l'altra mano.
- Lasciare la presa con le due mani e batterle fra loro.
- Piegarsi sulle ginocchia come sugli sci.
- In equilibrio su una gamba come una pattinatrice.
- Gli aiutanti riescono a cambiare lato in movimento?
- Gli aiutanti riescono ad andare anche all'indietro, o in circolo, uno in avanti e l'altro indietro?
- In 3, preparare un programma che gli altri devono ripetere. Adatto al livello di ognuno.
- Due bambini (A e B), tirano o spingono un bastone; C sceglie se farsi trainare o spingere.



⚠ Tutte le forme descritte in questa sede per i pattini da ghiaccio possono essere applicate anche con quelli a rotelle. In questo caso oltre al casco consigliamo vivamente anche protezioni per mani, ginocchia e gomiti. Bastoni da Unihockey sono attrezzi validi per esercitarsi e giocare.

Giochi con la porta: Due tengono un bastone, formando una porta; se questa è alta, gli altri passano sotto, se è bassa devono scavalcarla. Le porte possono anche muoversi.

- I più bravi possono anche giocare una sorta di «gatto e topo»; il topo può sempre passare sotto la porta, il gatto deve invece aggirarla.
- Rubapalla: Chi riesce a far rotolare una palla attraverso una porta segna un punto. Le porte sono neutri.
- La palla è giocata con un bastone da Unihockey.

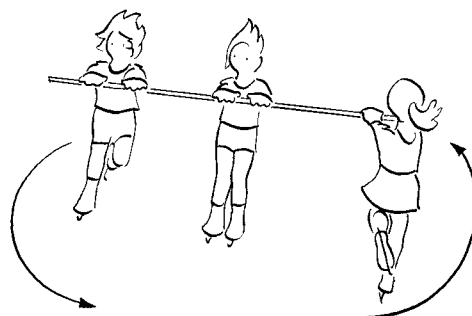


⚠ Attribuzione dei ruoli differenziata. I gruppi piccoli aumentano l'intensità e consentono esperienze positive e di successo.

Giochi in circolo: Due bambini si tengono ad un bastone; uno (l'ancora) rimane fermo; gli altri due si spostano in avanti/indietro in circolo. L'ancora si sposta sul posto (peso all'indietro!).

- Una volta che il carosello si è messo in movimento si stacca e cerca di arrivare a un'altra ancora. Cambio di ruolo.
- Slalom: Le ancore sono disposte su una linea a distanza di circa 3m l'una dall'altra. Man mano, dopo un mezzo giro, il carosello vien fatto passare oltre.
- Il docente è al centro e, tenendo un bastone da ciascun lato, si muove in circolo. I bambini si reggono ai bastoni; i principianti vicino al maestro, gli altri man mano più distanti. Eventualmente alcuni possono andare anche indietro.
- Due bambini si tengono dandosi la mano opposta (destra/ sinistra), in modo da guardare in direzioni opposte. Ciascuno di loro ha a fianco altri 2-4 bambini. Il gruppo intero inizia a muoversi, girando in circolo. I bambini all'esterno possono staccarsi quando la rotazione si fa troppo veloce per loro (prevedere abbastanza spazio!).

🏀 Spazio a sufficienza!



Scivolare, curvare e frenare: I bambini girano intorno a anelli/cerchi disposti sul ghiaccio. Se dentro si trova una palla, la prendono e la sistemano in un altro cerchio. In quanti modi si può prendere la palla e metterla in un altro posto?

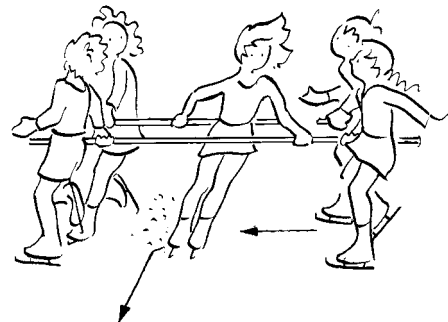
- Difendere: Alcuni bambini proteggono le proprie palle contro i ladri. Se un ladro viene toccato, deve fare un giro di penalità o eseguire un altro esercizio. I bambini che difendono possono aiutarsi a vicenda.
- Tutti vanno in giro fieri come galletti, portando un anello sulla testa. Se questo cade, si sente a voce alta «chicchirichi», e il bambino esegue anche un compito extra.
- Il padrone e il cane: Il cane si trova sempre alla stessa distanza e dallo stesso lato rispetto al padrone.
- Il cane e il padrone: Adesso è il contrario, perché il cane può andare dove vuole e il padrone deve seguirlo sempre.



⇒ Per questo gioco sono indicati piattelli da piscina rigidi o materiale simile.

Tenersi al corrimano: Due bastoni, tenuti alle estremità da due bambini ciascuno, costituiscono il corrimano di una passerella. Un quinto bambino si mette fra i due bastoni, tenendosi appoggiato e guidando i compagni, mostrando loro la nuova direzione da seguire esercitando una pressione sui bastoni o mettendo di sbieco i propri pattini. Dopo un po' si può eventualmente cambiare ruolo.

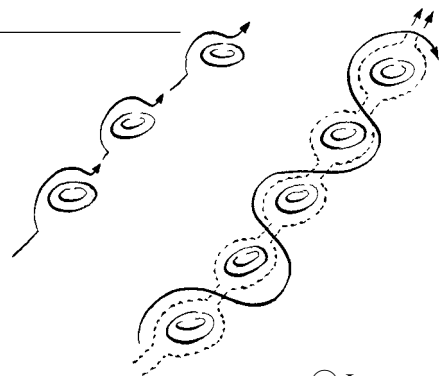
- Il bambino al centro salta al di sopra di ostacoli (ad es. linee di demarcazione, oggetti) appoggiandosi sui bastoni.
- Il bambino al centro pattina a occhi chiusi, all'inizio appoggiandosi ai bastoni. I più abili possono rischiare anche senza l'appoggio. Gli altri li proteggono grazie ai bastoni.
- Prigioniero: Il bambino al centro cerca di scappare, ma gli altri quattro gli bloccano sempre la strada con i bastoni.
- Orientamento: Il bambino al centro lascia la presa e chiude gli occhi. Gli altri quattro compiono un percorso a scelta senza parlare. Dopo un po' quello al centro può bloccare tutto il gruppo. A questo punto sempre a occhi chiusi cerca di indovinare dove si trovano.



⇒ Bastoni di ginnastica come corrimano.

Corsa sulle linee: Le linee possono essere utilizzate in diversi modi: solo su una linea, con due gambe o con una sola ecc.

- Pattinare esattamente sulla linea o accanto ad essa, sul lato destro o sinistro.
- Passa sopra, salta oltre o gira intorno ai diversi oggetti che si trovano su una linea.
- Superare i compagni che pattinano lungo una linea facendo lo slalom fra di loro e poi unirsi al gruppo.
- Da linea a linea: Chiudi gli occhi, il tuo partner ti spinge dolcemente alle anche. Scivola lentamente fin quando pensi di essere sull'altra linea.
- Fra le linee: Cercate di spingervi o di tirarvi a vicenda oltre la linea.



⇒ La maggior parte degli esercizi sono possibili anche con i pattini a rotelle.

Bibliografia / Ausili didattici

- BISCHOPS, K. Kinderradfahren: Technik, Sicherheit, Spiel und Sport. Aachen 1996.
- BUCHER, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1997².
- BUCHER, W.: 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 1999.
- BÜRGER, G.A.: Die wunderbaren Reisen und Abenteuer des Karl Friedrich Hieronymus Freiherr von Münchhausen; z.B. Hörspiel mit Gustav Knuth, CD, Pilz Media, Kranzberg.
- BÜRGISSER, T.: Abenteuer im Winter, Spielen, Werken, Leben im Schnee. Luzern 1993.
- DOLBY, K.: Kniffel Abenteuer (z.B. Gefahr in der Teufelsbucht u.a.). ars edition. München 1990.
- ESK: Spiel und Sport im Gelände. EDMZ Bern 1987.
- ESK: Lehrmittel Schwimmen. EDMZ Bern 1995³.
- FLURI, H.: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996⁷.
- FRITZ, J.: Erlebnispielen im Freien. Mainz 1994.
- HABEGGER, Th.: Inline-Skating. Grundlagen / Anwendungen. Broschüren 1 und 2. Eigenverlag 1996.
- PRESS, H.J.: Die Abenteuer der schwarzen Hand. Ravensburg 1987.
- SCHAFROTH, J.: 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1994³.
- SCHRAG, M. u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- VÖLKENING, M.: Meine schönsten Gelände- (und) Nachtspiele. Spielideen für Zeltlager, Klassenfahrten. Köln 1997.

Video:

Centri di contatto:

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.

7

Fascicolo 7 Volume 3

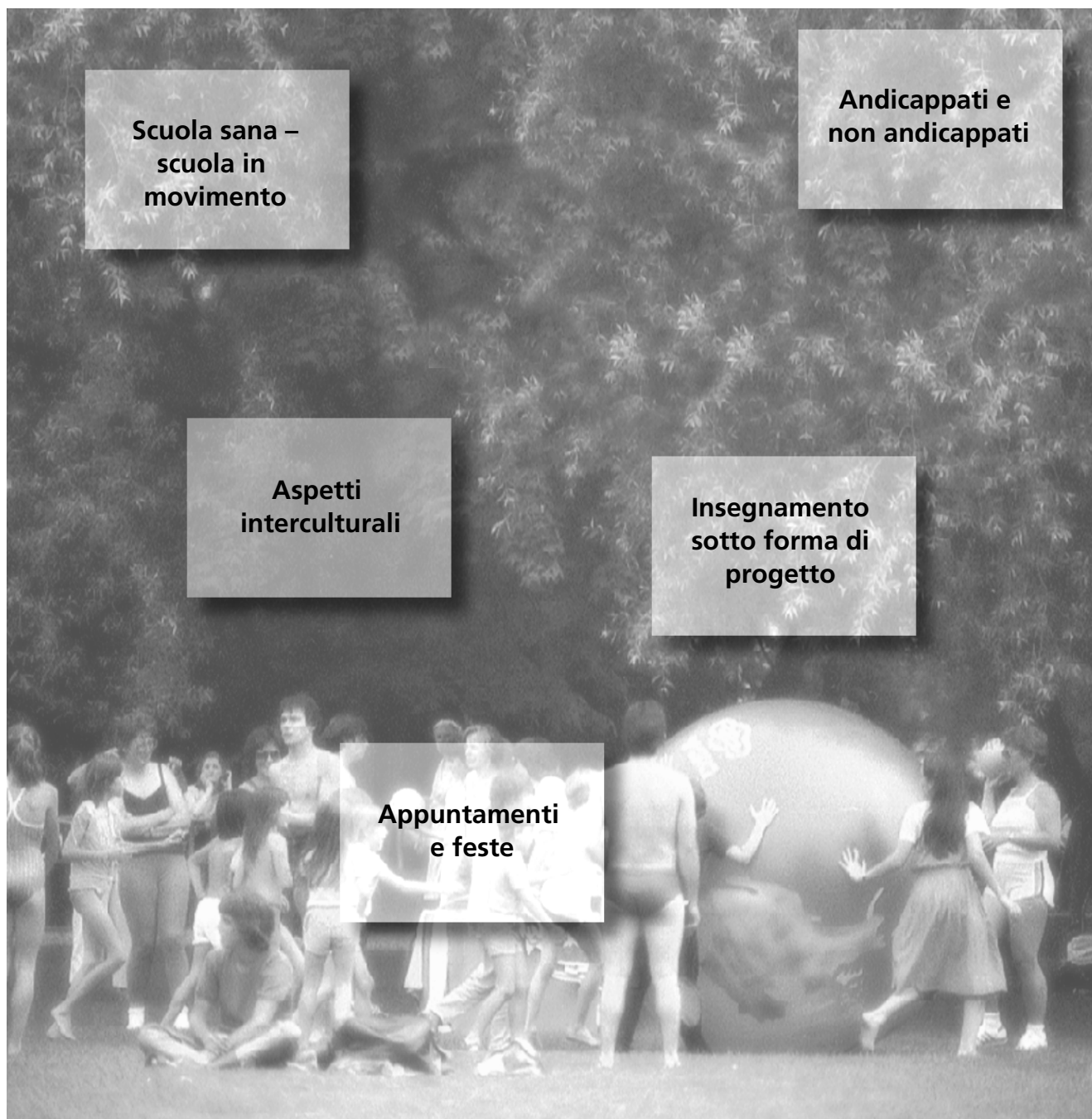


Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7



Gli allievi scoprono altri modi di vivere
il movimento, il gioco e lo sport.

Accenti nel fascicolo 7 dei volumi 2 a 6

- La salute
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste



Scuola dell'infanzia

- Una scuola sana, una scuola in movimento
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste



1. – 4. anno

- Una scuola sana, una scuola in movimento
- Andicap e sport
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria e sportiva
- Progetti nella lezione
- Occasioni sportive e feste



4. – 6. anno

- Essere sani – rimanere sani
- Andicap e sport
- Aspetti interculturali dell'educazione sportiva
- Progetti
- Occasioni e feste
- Campi sportivi



6. – 9. anno

- Salute
- Sicurezza
- Aspetti sociali nell'insegnamento dello sport
- Occasioni e feste
- Campi sportivi itineranti
- Sport extra scolastico



10. – 13. anno

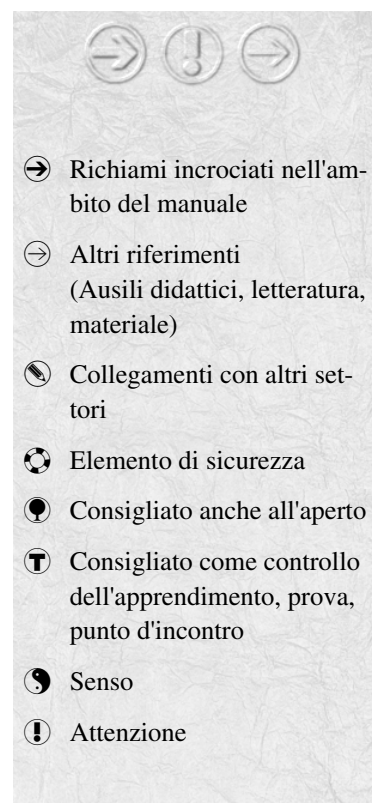
- Il *libretto dello sport* contiene informazioni e suggerimenti su temi di interesse generale.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Scuola sana – scuola in movimento (educazione alla salute)	
1.1 Educare ad aver cura del proprio corpo	3
1.2 Stare seduti è una «fatica»	5
1.3 Imparare in movimento	6
1.4 Collegamenti con altre materie	7
1.5 Pausa attiva	8
2 Andicappati e non andicappati	
2.1 Eliminare le paure e i timori	9
2.2 Spunti per una giornata d'incontro	
3 Aspetti interculturali	
3.1 Giochi di paesi stranieri	10
4 Insegnamento sotto forma di progetto	
4.1 Progetti, scuola fuori sede, campi scolastici	12
4.2 Costruirsi da soli i giochi	12
4.3 Orientarsi in modo variato	14
5 Appuntamenti e feste	
5.1 Una mezza giornata sportiva	15
Bibliografia / Ausili didattici	16



Introduzione

L'educazione fisica nella scuola affascina anche per il suo carattere estremamente variato. Nei fascicoli 2–6 sono riassunti alcuni dei contenuti possibili, distinti in ambiti tematici. Nel fascicolo 7 si pone l'accento su un *insegnamento in movimento, che abbraccia tutte le materie*.

Scuola sana - scuola in movimento (educazione alla salute)

L'educazione alla cura della propria salute dovrebbe accompagnare i bambini sia a scuola che per tutta la vita, consentendo loro un approccio consapevole al proprio corpo. Inserire nelle ore di lezione un breve momento di pausa per muoversi liberamente, insegnare considerando il bisogno innato di movimento e consentire un recupero attivo con un'attività motoria, sono elementi che vengono incontro al bisogno di movimento di ogni bambino.

➔ v. p. 3 ss.

Andicappati e non andicappati

Quanto più è naturale l'incontro fra bambini andicappati e non andicappati, tanto minori sono le difficoltà di contatto. Momenti di movimento possono contribuire a eliminare paure e blocchi psicologici, favorendo un incontro e uno scambio di esperienze del tutto naturali fra bambini handicappati e normali.

➔ v. p. 9

Aspetti interculturali

In molte classi, la percentuale di bambini provenienti da altri paesi e culture è rilevante. Si tratta di una situazione a volte non facile, che però consente un approccio naturale ad altre culture, ad es. introducendo nella lezione giochi e danze provenienti da luoghi sconosciuti.

➔ v. p. 10

Insegnamento sotto forma di progetto

Per consentire al bambino di apprendere in modo globale si può ricorrere a momenti di insegnamento sotto forma di progetto. Quando ad es. i bambini possono costruire da soli giocattoli e attrezzi sportivi, inventano dei giochi, ideano rappresentazioni teatrali incentrate sul movimento, concordano tutti insieme le regole di comportamento (una sorta di magna charta del cortile, v. fasc. 7/3, p. 8), non fanno altro che vivere in prima persona e in modo adeguato alla loro età principi di centrale importanza come globalità e autonomia. Gli stimoli contenuti in questo fascicolo si limitano alla costruzione di semplici giocattoli.

➔ v. p. 12 ss.

Appuntamenti e feste

Appuntamenti e feste sono punti salienti nella vita scolastica quotidiana del bambino, che rimangono a lungo nella sua memoria come eventi positivi se sono stati pianificati, realizzati e valutati insieme.

➔ v. p. 15

1 Scuola sana – scuola in movimento

1.1 Educare ad aver cura del proprio corpo

Migliorare il benessere – diminuire i problemi

Il mondo in cui vivono i bambini è influenzato in misura sempre crescente da fattori che incidono sulla salute. Anche la scuola, oltre alle molte opportunità positive nasconde momenti che potrebbero risultare dannosi per la salute. Da ricordare in particolare il tempo che si passa seduti, che per i bambini, avidi come sono di movimento, non è solo un carico fisico, ma spesso può arrivare a rappresentare un eccessivo onere psicologico.

🕒 Stare seduti come onere:
v. fasc. 7/3, p. 5

Dato che i bambini fanno dello sport spinti soprattutto dalla voglia e dal piacere di muoversi, è compito dei docenti sensibilizzarli in merito agli aspetti fisici, sociali ed ecologici importanti per l'educazione alla cura del proprio corpo.

🌐 Sensi:
v. fasc. 1/1, p. 6 ss.

Attenzione particolare va data a quei bambini che denunciano dei ritardi a livello di sviluppo, di esperienze o di apprendimento nei confronti dei loro coetanei. In stretta collaborazione con i genitori e il medico scolastico si può garantire in questi casi un sostegno globale.

Sensibilizzare

Uno dei principali obiettivi di questo volume è raggiungere il cosiddetto «agire autodeterminato» (spontaneo, naturale). Pertanto in diverse occasioni di apprendimento si insiste in modo particolare su una educazione alla cura della salute individualizzata. Alcuni esempi:

➡ Agire autodeterminato:
v. fasc. 3/1, p.12 e fasc. 1/1,
p. 54 ss.

Il mio corpo, il mio movimento

- Fare esperienze di movimento variate.
- Abituarsi alle situazioni onerose e riconoscere il significato che esse hanno sulla salute.
- Percepire durante il movimento le sensazioni di benessere fisico.

Il mio ambiente sociale

- Sperimentare le situazioni insieme - ognuno per sé- contro gli altri.
- Esercitare correttezza e tolleranza.
- Sperimentare l'appartenenza: accettazione o rifiuto.
- Mostrarsi rispettosi e pronti ad aiutare.
- Osservare le disposizioni di sicurezza ed evitare i pericoli.

L'ambiente che mi circonda

- Avere un approccio rispettoso con la natura.
- Fare sport all'aperto indipendentemente dal tempo.
- Tener conto dell'inquinamento atmosferico (ad es. valori di ozono).

Educazione alla cura del corpo in senso globale

Gli aspetti relativi alla cura della salute, a scuola devono essere integrati in un'educazione globale alla cura del proprio corpo, sovraordinata alle singole materie d'insegnamento, che tiene conto dell'ambiente sociale del bambino.

Quando i contenuti si prestano allo scopo, si possono porre degli accenti relativi all'educazione alla cura della salute. Il forte bisogno di muoversi dei bambini, le notevoli capacità di apprendimento a livello motorio, la loro gioia di cercare e provare, offrono una situazione di partenza particolarmente adatta per coinvolgere le loro esperienze più significative nel campo della salute. L'obiettivo principale dell'educazione fisica in questo settore è far scoprire ed acquisire al giovane uno stile di vita in cui sia possibile apprezzare il movimento e la sensazione di benessere generalizzato che ad esso consegue.

Promuovere il benessere psico-fisico tramite:

- ambiti variati per sperimentare le forme elementari di movimento quali correre, arrampicare, scivolare, slittare, lanciare, gettare ecc.
- abituarsi e sentirsi a proprio agio in acqua tramite immersioni, salti, forme di gioco libere,
- esercizi di abilità e piccoli giochi di prestigio,
- collegamento di ritmo, suono, musica e movimento,
- sviluppare stimoli per muoversi con più fantasia,
- creare le situazioni per trasmettere la gioia per il movimento,
- eliminare le paure,
- esercizi di rilassamento semplici e adeguati al bambino,
- pause dedicate al movimento come forma di recupero attivo.

➔ Abituarsi all'acqua; v. volume sul nuoto, primo fascicolo, (Principi) Bibl. sul fasc. 7/3, p. 16

Promuovere il benessere sociale tramite:

- forme di partenariato a coppie (di apprendimento), ad es. nella corsa, o per imparare ad andare in bicicletta o sullo skateboard;
- giocare tutti insieme in gruppi ridotti, in squadre;
- preparare e partecipare a campi;
- muoversi tutti insieme, saltare, rotolare, volare ...

➔ Agire partecipando alle scelte: v. fasc. 1/3, p. 12 e fasc. 1/1, p. 54 ss.

Promuovere il benessere nel movimento e nel gioco all'aperto:

- muoversi e giocare nelle diverse stagioni,
- adattarsi alle diverse condizioni del tempo indossando un abbigliamento adeguato,
- feste scolastiche, giornate sportive, escursioni.

Consentire di raggiungere uno stato di benessere durante gli altri periodi del giorno, tramite:

- sport adatto al singolo, per approfondire la motivazione e la gioia di muoversi,
- lezioni di sostegno se si rilevano dei difetti fisici,
- stretta collaborazione con i genitori e le associazioni sportive.

1.2 Stare seduti è una «fatica»

Ciò che ci «muove», suscita in noi delle emozioni e viene ricordato più a lungo. Un insegnamento globale integra pertanto anche il movimento fisico nell'apprendimento. Il movimento rientra sempre nella vita di tutti i giorni a scuola.

Il movimento può calmare o stimolare; con brevi pause si può interrompere la lezione, sciogliere il corpo e ripristinare una maggiore capacità di concentrazione. Pause del genere, combinate con esercizi per migliorare la postura, promuovono la coscienza del proprio corpo, sciolgono le membra e contribuiscono a creare un'atmosfera d'insegnamento più serena.

A scuola i bambini trascorrono la maggior parte del tempo seduti. Pertanto è importante richiamare continuamente la loro attenzione su una posizione corretta. Inoltre dovrebbero conoscere alcuni esercizi per sgravare la schiena e poterli eseguire in modo autonomo.

I docenti ...

- controllano regolarmente sedie e simili e li adattano ai bambini,
- non solo sopportano, ma favoriscono movimenti fatti durante la lezione,
- stimolano e mostrano posture riposanti,
- fanno altre proposte su «come» stare seduti,
- offrono degli ausili: cuscini, seggiolini a piolo, palloni, leggi alti ...,
- migliorano la capacità di resistenza dei muscoli addominali.

Ogni tanto interrompere i periodi passati seduti e muoversi.

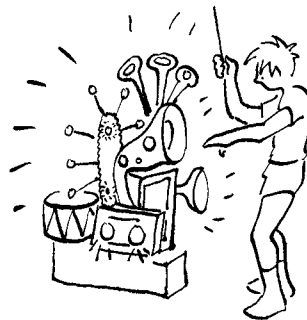
☞ Sedere visto come una fatica: v. fasc. 7/3, p. 16

Esercizi per stimolare

Canone con varie battute: Con ritmo 4/4: sbattere i piedi a terra (1), battere le mani sulle cosce (2), battere le mani (3) e schiacciare le dita (4). Prima da soli, poi anche in canone.

Battere con le mani: Stando in piedi eseguire i seguenti movimenti: mano destra sulla coscia sinistra, mano sinistra sulla coscia destra, mano destra sulla spalla sinistra, mano sinistra sulla spalla destra. Variare a piacere le forme.

La corsa dei cavalli: Imitare con i gesti e i movimenti più adatti quello che succede in un ippodromo (ostacoli, fossati con acqua, tribune ...).



☞ La macchina del suono: v. fasc. 2/3, p. 7

Esercizi per il ritorno alla calma

Il viaggio fantastico: Sedersi rilassati o stendersi a terra, con gli occhi chiusi: qualcuno racconta di un viaggio con situazioni che richiamano sensazioni ben definite: andare a piedi uniti nella sabbia o nella neve, camminare su pietre appuntite o su prati appena falciati, avanzare in una palude ...

Ritorno alla calma: Lasciar rallentare pian piano il movimento dai saltelli sul posto ad un molleggio sulle ginocchia. Respirare profondamente e concentrati.

La cicogna cieca: Stare in equilibrio su una gamba sola ad occhi chiusi, respirando profondamente.

Irrigidirsi: eseguire sul posto movimenti lenti. Ad un segnale bloccarsi nella posizione che si ha e respirare a fondo.



☞ Posture del corpo: v. fasc. 2/3, p. 14



1.3 Imparare in movimento

Molti temi dell'insegnamento possono essere ampliati ed approfonditi tramite il movimento. In tal modo si toccano i vari aspetti della globalità e si sostiene l'autonomia del bambino. Se si insegna e si impara a livello globale, ci si rivolge a spirito, anima e corpo. Nei bambini il movimento è molto accentuato, per cui ogni volta che ciò sia possibile esso dovrebbe essere sfruttato al meglio ai fini dell'apprendimento (attività di scoperta, sperimentazione, metodo globale).

Questa pagina riporta alcuni esempi di insegnamento globale con attenzione particolare per il movimento e il gioco. La maggior parte degli esempi non necessitano di materiale particolare e possono essere eseguiti senza problemi in aula, oppure venire integrati nella lezione di educazione fisica.

Quello che fai da solo puoi capirlo meglio e lo ricordi più facilmente.

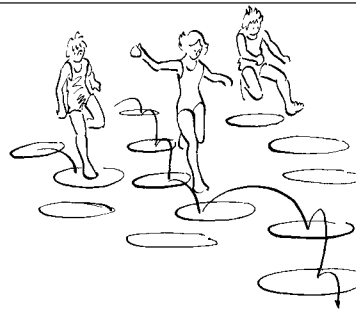
ⓘ Diversi altri suggerimenti sono contenuti nei singoli fascicoli contrassegnati dal simbolo ⓘ.

Movimento nella matematica

Operazioni: Giochi con saltelli sulle scale, con le corde o con i cerchi possono essere facilmente collegati con semplici operazioni (addizioni e sottrazioni).

Lo specchio: Mettersi uno di fronte all'altro e copiare o completare reciprocamente i movimenti.

Misurare e pesare: Misurare e confrontare delle grandezze: misurare e trascrivere statura, distanze di salti e lanci. Analizzare i dati e usarli per altre operazioni di matematica.



➔ Salti e saltelli: v. fasc. 4/3, p. 16 ss.; Spieglein an der Wand: v. fasc. 2/3, p. 9; Lo specchio: v. fasc. 2/3, p. 24; Il robot: v. fasc. 4/3, p. 7 e altri ancora.

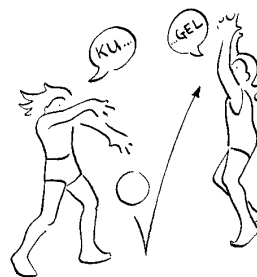
Movimento e insegnamento della lingua

Sillabare: Dividere in sillabe in «movimento», ad es. pronunciare scandendo «gin-na-sti-ca», «pal-la-vo-lo», saltellando o facendo rimbalzare una palla.

Lettere: Rappresentare tramite movimenti o in modo statico delle lettere, scrivendo qualcosa. Rappresentare l'intero alfabeto in classe. Scrivere parole.

Parola e significato: Esprimere con il corpo o con i movimenti un concetto, senza parole (pantomima, gioco di rappresentazione).

Poesia/Prosa: Trasporre in movimento racconti o poesie. Parlare «muovendosi», sottolineare con il movimento alcuni passi, spiegare e approfondire muovendosi ciò che si dice.



➔ Rappresentare: v. fasc. 2/3, p. 22 ss. Il gioco delle sillabe: v. fasc. 5/3, p. 9

➔ Una storia in movimento: v. fasc. o 2/3, p. 9

Il movimento nelle lezioni speciali

Equilibrio: Compiti di equilibrio su diversi attrezzi, collegati a compiti che impongono di pensare.

Pianeti, stelle, poli: Giochi di movimento coinvolgendo i corpi celesti.

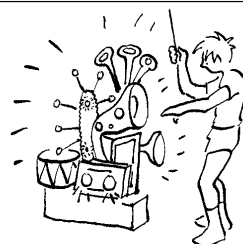
Geografia locale: Valutare distanze e percorrerle, camminare su curve di livello ecc.



➔ Stare in equilibrio: v. fasc. 3/3, p. 4 ss. Pianeti: v. fasc. o 2/3, p. 15

Il movimento nella musica

Ascolta attentamente: Produrre e nel contempo sperimentare in movimento toni alti e bassi. Percorrere la scala tonale su attrezzi che fungono da pentagramma; su spalliere o quadri svedesi, su sedie e panche. Costruire e far muovere macchine e del suono e del movimento. Muoversi in allegria. Muoversi al buio.




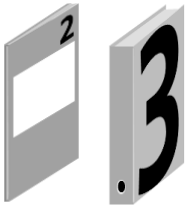
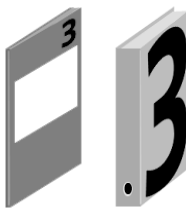
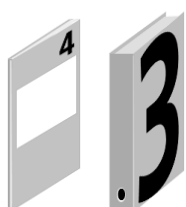

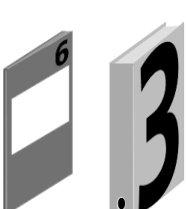
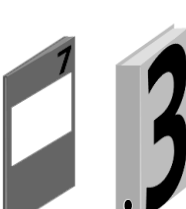
➔ Che cosa senti? v. fasc. 2/3, p. 7

ⓘ I cartoni animati sono adatti per spiegare la correlazione fra movimento e suono.

1.4 Collegamenti con altre materie

In molti piani di lavoro si attribuisce molta importanza ai collegamenti fra le singole materie. Nello specchio seguente, prendendo le mosse dai temi dei fascicoli della materia «educazione fisica» presentiamo possibili collegamenti con le materie «uomo e ambiente», «lingue», «matematica» e «musica e composizione artistica».

 Collegamenti con altre materie: piani d'insegnamento cantonali; BUCHER, W.: Reihe «Bewegtes Lernen»: v. bibliografia, fasc. 7/3, p. 16

 <p>Fasc. 2 / Vol. 3 Muoversi Rappresentare Danzare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: sotto forma di pantomima; destra, sinistra, sotto, sopra, largo, stretto ... • Lingua: percezione sensoriale e esperienze fisiche. • Matematica: conti e calcoli in movimento e ritmici. • Musica e attività manuali: sequenze ritmiche di movimento al ritmo della musica coinvolgendo movimenti e strumenti musicali; giochi ritmici con musica e linguaggio ritmico. 	 <p>Fasc. 3 / Vol. 3 Equilibrio Arrampicarsi Ruotare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: fiducia reciproca (ad es. aiuto e assicurazione). • Lingua: suddivisione in sillabe saltando la corda, saltellando, oscillando. • Matematica: equilibrio (molleggiare), lunghezza dei piedi, lunghezza dei passi. • Musica e attività manuali: eseguire sequenze di movimenti o percorsi con attrezzi in modo ritmico o sincronizzato.
 <p>Fasc. 4 / Vol. 3 Correre Saltare Lanciare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: Lanciare pietre, stimare e misurare le distanze. • Lingua: giochi con saltelli e parole. • Matematica: saltelli per addizioni e sottrazioni, ad es. sulle scale; numeri e ranghi in classifica, serie di numeri. • Musica e attività manuali: forme di corsa e di saltelli parlando ritmicamente o al ritmo di musica. 	 <p>Fasc. 5 / Vol. 3 Giocare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: manutenzione del parco giochi; costruzione di giocattoli. • Lingua: spiegare e descrivere giochi da bambini conosciuti; scrivere le regole del gioco. • Matematica: combinare giochi di movimento con operazioni; giochi di calcolo con la palla (rotolare, palleggiare, lanciare-riprendere ...). • Musica e attività manuali: giochi con la palla, di inseguimento e danze originari di altre culture.
 <p>Fasc. 6 / Vol. 3 All'aperto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: calore, luce e acqua. • Lingua: poesie e racconti in un posto all'aperto che ben si adatta alla storia. • Matematica: correre una distanza, stimarla e misurarla. • Musica e attività manuali: costruire un aquilone e andare a provarlo all'aperto. 	 <p>Fasc. 7 / Vol. 3 Problematiche globali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: stimare, vivere e misurare il passare del tempo; situazioni tipiche della circolazione nel cortile della scuola; salute e igiene. • Lingua: imparare racconti di altre culture; apprendere da bambini provenienti da altri paesi giochi di movimento e danze. • Matematica: giocare con le quantità. • Musica e attività manuali: giochi con le ombre, feste.

1.5 Pausa attiva

Ritmizzare

Per aumentare il benessere di tutti i soggetti coinvolti nella scuola, si dovrebbe riuscire a creare un certo equilibrio fra sforzo e recupero, fra lavoro e pause. Le esigenze riguardo a come utilizzare la pausa possono divergere anche di parecchio; le idee riportate di seguito intendono offrire alcuni spunti per affrontare al meglio la tematica.

☞ Dare un volto particolare al cortile: v. fasc. 6/1, p. 5

Idee chiave

I bambini hanno bisogno di avere intorno un ambiente adatto: angolini appartati dove ritirarsi per parlare fra loro, mangiare, giocare o rilassarsi; posti dove potersi muovere con una certa intensità e dove trovare dei giochi che riescano ad impegnarli a fondo. Nella creazione di questi angolini e posti per giocare i bambini dovrebbero essere coinvolti in prima persona. Un regolamento elaborato tutti insieme (☞ cfr. la Magna Charta del cortile) tenendo conto delle diverse esigenze viene accettato più facilmente di un regolamento «ufficiale».

Il nostro cortile per la pausa

Per poter sfruttare al meglio le possibilità che si hanno, innanzitutto si chiarisce la situazione attuale. Poi i bambini provano tutti insieme le possibilità di gioco esistenti, presentano i giochi preferiti e i propri desideri rilevando le possibilità ed i limiti che un cortile presenta a questo proposito. Infine i bambini vengono coinvolti nella pianificazione e vengono loro affidate determinate responsabilità.

Pianificare insieme

I bambini disegnano il cortile dei loro sogni, magari nell'ambito di un concorso indetto allo scopo. Un gruppo di lavoro composto di bambini e docenti studia varie ipotesi da applicare nella pratica. Si chiarisce, anche con le autorità scolastiche e comunali, che cosa si può fare da soli e dove si deve invece ricorrere ad aiuti esterni, quali giochi e oggetti possono essere costruiti a scuola ecc. Già nella fase di pianificazione va affrontata la questione della manutenzione. Il custode ci aiuta? Quali responsabilità sono dei bambini, quali dei docenti? Si valutano diverse idee, si realizzano e collaudano. Infine si chiarisce in che modo potrebbero aiutare i genitori.

Realizzare

La trasformazione o la realizzazione ex novo di un cortile per la pausa può essere ripartita su un periodo piuttosto lungo o venire realizzata nell'ambito di una settimana a tema.

☞ Manuale sul cortile: v. fasc. 7/3, p. 16

La Magna Charta del cortile

1. *Lasciamo giocare tutti.*
2. *Non diamo fastidio agli altri.*
3. *Chi vuole partecipare chiede a chi sta già giocando.*
4. *Stiamo attenti ai nostri giochi comuni.*
5. *Rispettiamo la suddivisione del cortile in settori; giochi con la palla in fondo, altri giochi sotto...*
6. *...*

☞ Insegnamento sotto forma di progetto: v. fasc. 7/3, p. 12 ss.

2 Andicappati e non andicappati

2.1 Eliminare le paure e i timori

I bambini normali incontrano quelli handicappati con curiosità e meraviglia. Il comportamento diverso, l'aspetto esteriore, altri movimenti etc, vengono immediatamente notati. Chiedono in piena naturalezza perché quel bambino non ci vede, o quell'altro non sente o quell'altro ancora si muove con difficoltà.

Si possono avvicinare i bambini al tema «andicap» in modo del tutto naturale, con diversi piccoli accorgimenti.

Esempi:

- Il docente prende le mosse da un racconto in cui un bambino andicappato o un animale hanno un ruolo importante (ad esempio la storia del cane guida per i ciechi «Cora»; v. Bibl. fasc. o 7/3, p. 16). In seguito la storia viene discussa nella classe.
- Un bambino della classe ha un fratellino andicappato; dopo averne parlato con i genitori interessati, la classe affronta l'argomento.
- Durante l'ora di educazione fisica i bambini possono provare un andicap a scelta. Un bambino fa la parte dell'assistente, l'altro dell'andicappato (ad es. cieco). Per un po' di tempo cercano di imparare a convivere con l'andicap. Alla fine si parla degli aiuti giusti e di quelli sbagliati.
- Si parla delle regole di comportamento con gli andicappati, provandole (ad es. guidare-seguire nell'ora di ginnastica, nella vita di tutti i giorni ecc.).
- Nell'ora di attività manuali i bambini preparano attrezzi o giochi da vendere durante il mercatino della scuola. Il ricavato viene devoluto ad una azione speciale (ad es. «Vacanze per bambini andicappati»).

I bambini andicappati che frequentano la scuola pubblica dovrebbero poter partecipare alla lezione di educazione fisica. In questo modo i non andicappati imparano come trattarli.

2.2 Spunti per una giornata d'incontro

Se nella nostra città o nelle vicinanze si trova un istituto per bambini andicappati, si può pianificare insieme ai responsabili, e magari qualche genitore, una giornata d'incontro con semplici giochi, che verrà poi valutata in classe tutti insieme. Nella fase preparatoria, nella lezione di educazione fisica si studiano le attività adatte ad ambedue i gruppi, magari ricorrendo all'aiuto di un assistente dell'istituto disposto a dare suggerimenti e consigli su come comportarsi quando si fa attività fisica e si gioca con bambini andicappati. Se i bambini normali entrano in contatto in un modo simile con coetanei andicappati, anche nella vita di tutti i giorni poi si comporteranno con maggiore naturalezza quando li incontreranno.

Anche se durante la lezione si parla molto e con attenzione della problematica dei bambini andicappati, l'incontro diretto ha pur sempre un effetto molto maggiore.



➔ Forme di gioco e di movimento per andicappati e non andicappati: v. fasc. 7/3, p.16

3 Aspetti interculturali

3.1 Giochi di paesi stranieri

Dappertutto nel mondo i bambini hanno i *loro* giochi. Nei giochi di altri paesi troviamo spesso delle somiglianze con quelli giocati da sempre anche alle nostre latitudini.

Nella scuola si incontrano bambini di diverse culture; i giochi provenienti da altri paesi possono contribuire a sottolineare gli elementi comuni più delle differenze. Gli esempi riportati di seguito sono contraddistinti dalla massima semplicità, possono essere giocati ovunque e in parte assomigliano a giochi conosciuti anche da noi.

Sey (*Tribù Dogon-Stamm, Mali, Africa*), **Gioco con le pietre**: Due bambini (A e B) si siedono l'uno di fronte all'altro nella sabbia. Fra di loro sono disegnati due cerchi concentrici, che costituiscono il campo di gioco. Ognuno scava dalla sua parte tre fossette a tre dita di distanza l'una dall'altra. A nasconde una pietra in un mucchietto di sabbia e poi lo ripartisce nelle sue tre fossette, con movimento continuo da sinistra a destra. Riesce a far scendere anche la pietra senza far vedere dove? Tecnica usata dai bambini Dogon: la mano destra è chiusa a pugno per distribuire la sabbia, con l'indice fra l'indice e il medio della sinistra, avvolta intorno alla destra. B cerca di indovinare dove si trova il sasso, se ci riesce è il suo turno, altrimenti A scava una quarta fossetta e continua il gioco. Il sasso non può essere depositato nella stessa fossetta. Per ogni risposta sbagliata si disegna un altro cerchio concentrico fra i primi due. Vince chi raggiunge per primo le fossette dell'avversario.

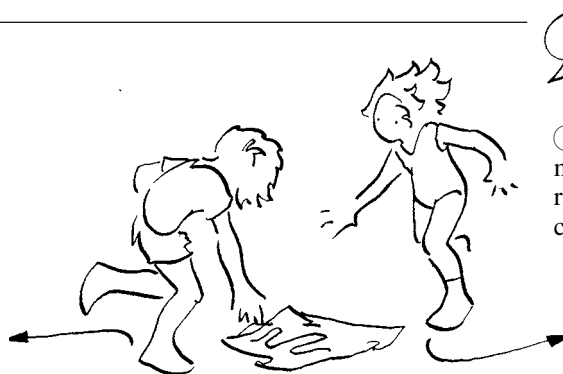


Che cosa possiamo imparare da un bambino africano, o da uno sudamericano?

➔ Come giocano gli altri: v. fasc. 5/3, p. 31

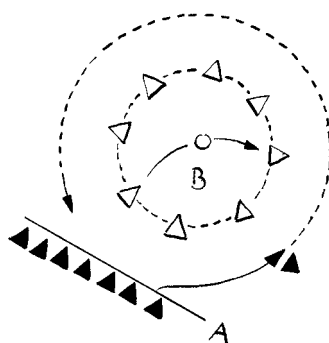
🕒 Sabbia, terreno morbido nel bosco o simili.

Mendil Kapmaçı (*Turchia*), **Gioco di destrezza**: Si tratta di una variante del gioco di movimento *Ruba bandiera*, conosciuto anche da noi. Due squadre si fronteggiano, disposte lungo una linea. Nel mezzo si trova un pezzo di stoffa. Ogni bambino viene contraddistinto da un numero. Quando viene chiamato il loro numero i due bambini corrono al centro, cercano di prendere il drappo e di tornare indietro senza farsi toccare dall'avversario. Chi è senza bandiera infatti può fare prigioniero l'altro toccandolo. Se non ci riesce, passa all'altra squadra ricevendo un numero nuovo o quello di un prigioniero. La tensione cresce quando nessuno dei due si decide a prendere il drappo.



❗ Stabilire e modificare le regole per toccare gli altri.

Pelota (*Argentina*), **Gioco con la palla**: Il gruppo A si dispone su una linea, il gruppo B in un cerchio. I bambini del gruppo B si lanciano la palla. Ogni palla ripresa conta come punto; se la palla cade a terra si riparte da zero (o si toglie un punto). I bambini del gruppo A corrono uno alla volta attorno al cerchio; cambio battendo le mani; il tempo scade quando tutta la squadra A ha compiuto il giro intorno al cerchio. Poi si cambiano i ruoli. Quale gruppo riesce ad ottenere più punti?



➔ Rotolare – Portare – Lanciare – Riprendere: v. fasc. 5/3, p. 9

Giro intorno al bastone (Egitto): Ogni bambino tiene davanti a sé in verticale un bastone da ginnastica. Quando si chiama il numero «1» ogni bambino lascia il proprio bastone, si sposta di una posizione verso destra e cerca di prendere il bastone che gli sta davanti prima che cada. Se si chiama il numero «2» ci si sposta tutti a sinistra, se si chiama il «3» tutti ruotano sul proprio asse e raccolgono poi il proprio bastone.

- I bambini battono con il bastone un metro. Alla sesta battuta poi si chiama il numero che i bambini devono eseguire alla decima ecc.
- Il ritmo è dato da un pezzo musicale.

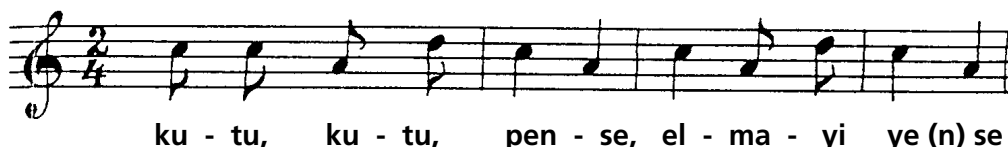


3

⇒ Combinazione con il mago dei Mari del Sud:
v. fasc. 4/3, p. 17

Ku, kutu, pense (Turchia), Gioco per conoscersi meglio:

⇒ Da: ULIC: Der Fuchs geht um – auch anderswo Basilea 1991.



ku - tu, ku - tu, pen - se, el - ma - yi ye (n) se

Testo:

Cantato: Kutu, kutu, pense, elmayi yense
(scatola, scatola, pinza, mangiata la mela)

Parlato: Bayan Aisha (Maria, Carmen ...)
arkasini dönse.

oppure Bay Serkan (Carlo, Paolo ...)
arkasini dönse

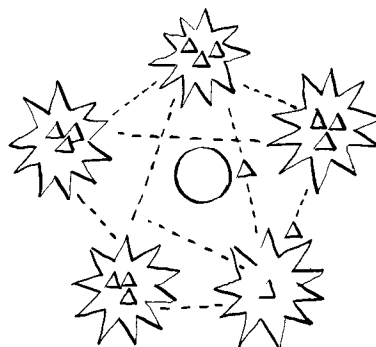
Tutti in cerchio, con lo sguardo verso il centro; i bambini si muovono cantando in cerchio. Quando si arriva a «Bayan» (= signora) o «Bay» (= signore) si pronuncia il nome di una bambina o di un bambino, che deve girarsi e guarda quindi verso l'esterno. Si gioca fino a quando tutti guardano nella stessa direzione.

- Due cerchi concentrici, quello esterno con lo sguardo verso l'esterno: ogni cerchio pronuncia un nome. I prescelti si salutano (con lo sguardo) e nel prossimo compito formeranno una coppia.
- Diversi cerchi piccoli. Chi viene chiamato si cerca un altro cerchio.



Bitan Aleah (Indonesia), Gioco a stella: Cinque postazioni (cerchi, cordicelle, resti di tappeto) sono occupate ognuno da un bambino, un altro si trova al centro. Non appena quello al centro lascia la sua postazione, gli altri devono cambiare di posto. Anche il centro cerca di conquistare la punta di una stella. Chi non trova più un posto libero, deve andare al centro.

- Tre bambini per ogni punta della stella; basta avere un piede dentro il cerchio.
- Elaborare, modificare, rendere più difficile il gioco apportando altri particolari inventati sul momento.



4 Insegnamento sotto forma di progetto

4.1 Progetti, scuola fuori sede, campi scolastici

Già alle elementari un progetto può essere lo spunto per approfondire e vivere intensamente, più di quanto sia possibile nelle normali condizioni d'insegnamento. Proprio quegli elementi comuni a più materie possono essere sviluppati in un progetto in modo ideale, assieme a contenuti prettamente sportivi.

Nei due paragrafi seguenti (4.2 e 4.3) presentiamo due idee adatte ad essere realizzate al di fuori dell'ambiente scolastico abituale, ad esempio organizzati sotto forma di settimana tematica, trasferimento della scuola, campo scolastico o giornate a tema. Per molti bambini delle elementari non è evidente trascorrere più di una giornata fuori di casa. Si deve quindi parlarne e tenerne conto nella preparazione, in particolare per l'informazione dei genitori e nella scelta dei posti dove andare.

➔ Collegamenti con altre materie: v. fasc. 7/3, p. 7

➔ Progetti nella lezione: v. fasc. 7/1, p. 9 s.; Lista di controllo per preparare, realizzare e valutare un campo scolastico: v. fasc. 7/1, p. 13

4.2 Costruirsi da soli i giochi

Si dovrebbe dare ai bambini la possibilità di costruirsi semplici giocattoli; per una volta tanto non si va a comperarli in un negozio. Costruire da soli un giocattolo e poi sperimentarne tutte le possibilità, per il bambino è molto interessante. La ricerca individuale di forme di movimento con l'attrezzo costruito richiede una notevole dose di fantasia e creatività. Anche con attività di questo tipo si applicano nella pratica dell'insegnamento i principi pedagogici fondamentali della globalità e dell'autonomia.

➔ Costruirsi da soli i giochi: v. fasc. 3/3, p. 7 e fasc. 5/3, p. 31 ss.

Gli esempi riportati di seguito intendono animare e motivare a trovare altre idee.

Palle da giocoliere:

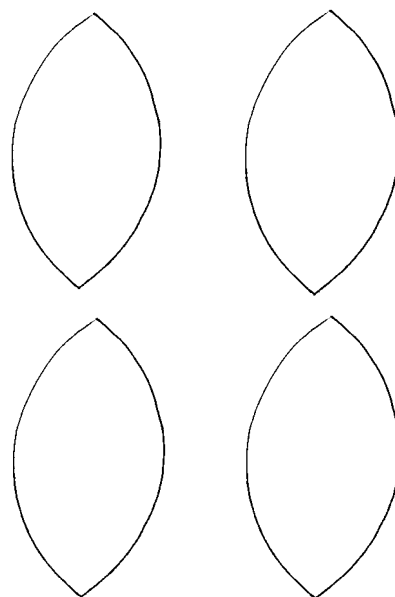
Materiale: Cuoio artificiale o stoffa resistente; lunga 12 cm e larga 6,5 cm; ritagliare quattro pezzi (vedi schizzo) e cucirli insieme. Riempire con miglio, mangime per uccelli o sabbia artificiale.

Palle da giocoliere «palloncino»:

Materiale: 6 palloncini gonfiabili. (Vedi anche: Handbuch Pausenplatz, Seite G 11; ➔ v. fasc. 7/3, p. 16). Tagliare la parte che serve a gonfiare il palloncino; con un imbuto riempirne uno con il materiale scelto (grano duro). Gli altri vengono ora infilati con cautela sopra al primo, avendo cura di far capitare l'apertura in punti sempre diversi per evitare punti deboli.

Suggerimenti per l'uso:

- Esercizi da giocoliere, lanciare e riprendere, con 1, 2 o anche 3 sacchetti (➔ v. anche fasc. 5/3, p. 4 fasc. 5/4, p. 59).

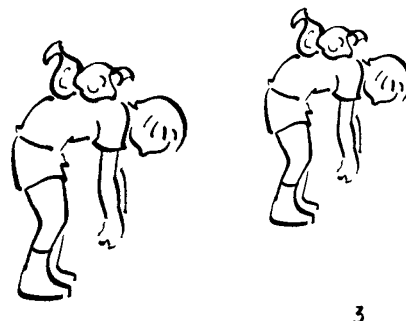


Sacchetti di riso:

Materiale: Lino resistente agli strappi, circa 20 x 20 cm, o sacchetti di tela, riempiti con riso, fagioli o lenticchie.

Suggerimenti per l'uso:

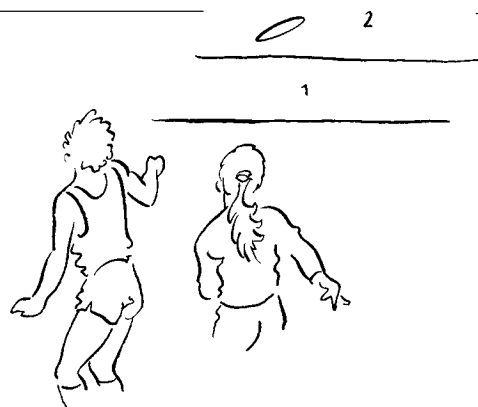
- Portare i sacchetti sulla testa o sul corpo, muovendosi con diverse andature, senza farli cadere a terra.
- Come strumento a percussione per dare il ritmo al movimento.
- Da diverse posizioni (in piedi, seduti, sdraiati, in movimento), spingere, lanciare, prendere il sacchetto ...

**Frisbees**

Materiale: Stoffa resistente agli strappi, nastro per bordi e fascette metalliche, oppure due coperchi di plastica incollati insieme (ad es. di vasetti di yoghurt grandi o dei bidoni di vernice), oppure sacchetto di plastica tagliato rotondo, con i bordi rinforzati con del cavo elettrico.

Suggerimenti per l'uso:

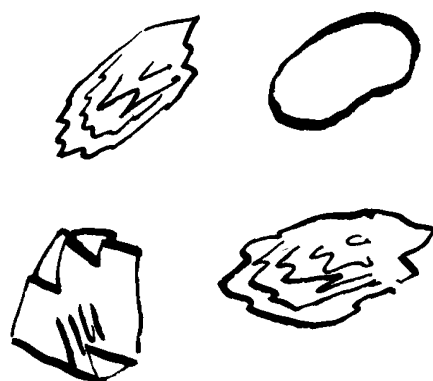
- Tiri eleganti, lontani, a bersaglio.
- Lanciarsi il frisbee 20 volte senza farlo cadere a terra.
- Preparare un percorso di frisbee-golf e giocarci.
- Giocare con il frisbee diverse forme di giochi di palla.
- Altri suggerimenti: ➔ v. fasc. 5/4, p. 5 ss.

**La pietra magica**

Materiale: Durante una passeggiata (lungo il fiume) i bambini raccolgono delle pietre particolarmente belle, e ognuno ne porta qualcuna a casa. Nell'ora di disegno le pietre vengono poi dipinte a colori vivaci, per poi essere usate in vari modi nelle altre lezioni. (➔ v. fasc. 6/3, p. 17 s.).

Suggerimenti per l'uso:

- Come segnapunto individuale, ad es. nei lanci, nei salti in lungo, nel tiro a bersaglio ...
- Nei giochi di ricerca ...
- Come fermacarte per i documenti scolastici durante le lezioni all'aperto.

**Rullo per i massaggi**

Materiale: Due sfere di legno della stessa grandezza (ad es. palle da golf), o due palline in gomma dura, legno per l'impugnatura (lungo circa 15 cm), asse di rotazione (cavicchio di circa 6-7 cm), colla a caldo, trapano a mano o elettrico, seghetto, raspa e carta vetrata.

Suggerimenti per l'uso:

- Massaggi: Passarsi l'attrezzo a vicenda sulla schiena e sulle spalle. Inizialmente seguendo le indicazioni del compagno, poi liberamente.
- «Disegni sulla schiena»: ➔ v. fasc. 2/3, p. 10.



4.3 Orientarsi in modo variato

Nella vita di tutti i giorni i bambini si imbattono prima o poi in situazioni (tragitto per andare a scuola, da soli in piscina, a casa di un amichetto, andare a fare le compere ...) in cui è importante non perdere lo sguardo d'insieme (orientamento). Il pensiero di perdersi fa paura a parecchi bambini; riuscire a reperire intorno a sé dei punti di riferimento dà sicurezza e benessere. Inoltre, quando ci si muove all'aperto o nel bosco, i bambini hanno modo di scoprire la natura che li circonda, di imparare a conoscerla e ad amarla e magari ad utilizzarla come sfondo per la loro attività sportiva (ad es. corsa d'orientamento).

Leggere una piantina o una carta e sapersi orientare in un terreno sconosciuto, può essere esercitato e appreso in luoghi noti come l'aula, la scuola, la palestra, il cortile della scuola o il quartiere.

Sapersi orientare è un'attività utile in ogni momento della vita e in numerose circostanze. L'approccio a questa abilità tanto complessa può avvenire da diversi punti di vista. Uno degli obiettivi che la scuola si propone in questa fase è chiarire al bambino che i dintorni possono essere riprodotti sulla carta, e che utilizzando questo disegno si può determinare la propria posizione o trovare la strada giusta.

Collegamenti con altre materie

L'introduzione al tema è chiaramente influenzata da elementi come età del bambino, presupposti a livello locale e caratteristiche esterne, per cui la proposta illustrata di seguito va intesa come un semplice esempio fra i tanti possibili. Affrontiamo il tema «orientamento» da quattro direzioni, rappresentati dall'insegnamento di lingua, disegno, scienze naturali e educazione fisica.

Educazione fisica

Giochi di ricerca del posto e di nascondino, come:

- La volpe nel pollaio
(➔ v. fasc. 4/3, p. 5)
- Patate bollenti
(v. fasc. 5/3, p. 9)
- Nascondino (numerose varianti),
Caccia al tesoro
(➔ v. fasc. 6/3, p. 4)



Disegno e movimento

Disegniamo delle cartine e le leggiamo. Ci orientiamo e cerchiamo qualcosa, nell'aula, nella nostra stanza a casa, in cortile, sulla via di casa, in un bosco che conosciamo (➔ v. fasc. 6/3).

Lingua

Leggiamo testi sul tema «Perdersi, ritrovarsi». Impariamo i punti cardinali (Rosa dei venti) collegandoli alle ore (quadrante dell'orologio) o alla posizione del sole (orologio solare). Ci orientiamo ad es. basandoci su elementi naturali (ad es. il lato a ponente di una casa è più esposto agli agenti atmosferici). Leggiamo storie illustrate e le interpretiamo (v. ➔ rimandi alle pagine pratiche).

Scienze naturali

Impariamo a muoverci nella natura e scopriamo gli ambienti vitali di piante e animali. Scegliamo piante, cespugli o alberi di forma particolare come punti di riferimento. Evitiamo di danneggiare la natura che ci circonda.

➔ Imparare a conoscere i dintorni: v. fasc. 6/3, p. 3 ss.

➔ Giochi di orientamento: v. fasc. 6/3, p. 6

5 Appuntamenti e feste

5.1 Una mezza giornata sportiva

Pianificare

Quale carattere deve avere l'incontro o la festa; quello di un appuntamento di gioco con gli altri o di sfida e competizione contro gli altri? Conta la prestazione del singolo o il risultato ottenuto dalla squadra, o magari nessuno dei due? La giornata di sport deve essere a immagine e somiglianza dello sport «vero» cioè con vincitori e vinti, con bambini eliminati che possono solo stare a guardare? Si tratta di questioni di fondo da discutere nel collegio dei docenti, ma anche con i bambini. Una volta risolte, si possono elaborare conti in tal senso ed enucleare le idee portanti della festa.

Una giornata sportiva deve essere qualcosa di speciale; essa viene sovente vissuta dai bambini come punto saliente dell'anno scolastico, come la festa per Natale, una recita o un concerto per i genitori. Questi appuntamenti, per la scuola e per le singole classi, sono una sorta di finestra sul mondo esterno.

Per cercare di coinvolgere nei limiti del possibile tutti i bambini, nella fase di preparazione si deve tener conto di diversi significati (sensi).

- *Scoprire e fare esperienza:* Abbiamo qui al centro dell'attenzione particolari esperienze nella natura o con il proprio corpo. Esempi: incontri all'aperto, nel bosco, in acqua o sulla neve; raffreddare e riscaldare, vento e onde, «spiritelli del bosco», giochi nella notte ... (➔ cfr. fasc. 6/3).
- *Creare e recitare:* Movimento ritmico musicale. Esempi: incontri interculturali nelle danze popolari; teatro di movimento «Weltall»; un nostro filmato video sulle danze, pantomima, circo (➔ cfr. fasc. 2/3).
- *Sfidare e gareggiare:* Ampia scelta di giochi che stimolano l'abilità e la creatività e in cui non solo la prestazione, ma anche la fortuna hanno un ruolo. Esempi: giochi di dadi, Giochi senza frontiere, Olimpiadi (➔ Cfr. fasc. 5/3).
- *Esercitare e prestare:* Gare semplici da organizzare. Esempi: competizioni individuali e/o a squadre, gare di resistenza (➔ cfr. fasc. 4/3).
- *Esserci e far parte del gruppo:* Giochi o recite nel gruppo o nella classe, concorsi per classi, a livello di scuola ... (➔ Cfr. fasc. 5/3).

Realizzare

Giornate sportive possono essere svolte sia divisi per classi che comprendendo diversi anni scolastici. Quando partecipano anche i più piccoli si dovrebbero preferire manifestazioni più piccole.

Valutare

È importante che gli appuntamenti e le feste vengano valutati insieme ai bambini. I docenti devono sapere come i bambini hanno vissuto la giornata e che cosa desiderano per una prossima occasione del genere. D'altra parte anche i bambini devono sapere che cosa ne pensa il docente.

➔ Pianificare, realizzare e valutare manifestazioni e feste: v. fasc. 7/1, p. 12

☉ Significati:
v. fasc. 1/3, p. 4



Bibliografia / Ausili didattici

AOK u.a.:	Gesundheitsförderung in der Schule durch Sport. Bonn 1990.
BUCHER, W.:	741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Band 1 (Vorschule und Unterstufe) Schorndorf 1999.
BUCHSER, M.:	Künstliche Kletterwände. Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb. bfu. Bern 1994.
BUTTE, A.:	Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein. Pohl. Celle 1996.
ED St. Gallen:	Erziehungsplan Kindergarten – Lehrplan Volksschule Kanton St. Gallen. Lehrmittelverlag St. Gallen 1996.
ESK:	Lehrmittel Schwimmen. Bern 1996 ³ .
ESSM:	Kletterwände. Konstruktionshinweise. Magglingen. 1995.
FLÜCKIGER E. (Hrsg.):	Handbuch Pausenplatz. Verlag SVSS. Bern 1991.
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996 ⁷ .
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.
GRÖSSING, St. (Hrsg.):	Bewegung und Lebensqualität. Bericht über das 5. Symposium der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft. Linz 1993.
GRUNFELD, F.:	Spiele der Welt. UNICEF. Zürich 1979.
ILLI, U. (Hrsg.):	Sitzen als Belastung. Verlag SVSS. Bern 1991.
KETTERER, L.:	Cora, ein junger Blindenführhund. Bern 1977.
SAGAN, L. A.:	Die Gesundheit der Nationen. Reinbek 1992.
SCHUCAN, R.:	1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte. Schorndorf 1993 ³ .
ULRICH, M. (Hrsg.):	Der Fuchs geht um ... auch anderswo. Basel 1991.

Videocassette

SFSM:	Per l'insegnamento nelle scuole elementari e medie. Macolin 1993.
ZIMMER, R.:	Immer in Bewegung. Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung des Kindes. Meyer und Meyer. Aachen 1990.
ZIMMER, R.:	Ein Spielfest für Kinder. Aachen 1990.

Centri di contatto:

Radix:	Promozione della salute, Casella postale 44, 6900 Lugano
--------	----------------------------------------------------------

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.