

# Lezione

## Diamanti colorati

**Questa lezione, composta di una serie di esercizi effettuati con tappi di bottiglia, permette di allenare la forza, la mobilità e le capacità di coordinazione degli allievi in modo ludico.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

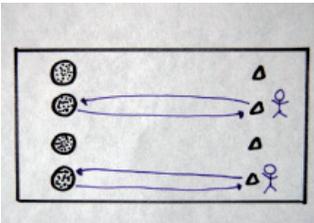
Livello di capacità: asilo – terza elementare

Età: 5-10 anni

### Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la percezione del proprio corpo e rafforzare la muscolatura in modo ludico.
- Orientarsi all'interno di un gruppo, reagire velocemente, differenziare, trovare il ritmo e mantenere l'equilibrio.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	<b>Calamita colorata:</b> distribuire i tappi di bottiglia per terra. I bambini corrono attorno ai tappi. Il docente indica un colore e una parte del corpo. I bambini toccano il più velocemente possibile un tappo del rispettivo colore con la parte del corpo richiesta (p. es. punta del naso sul giallo, ombelico sul blu, indice sul rosso). Modificare il modo di spostarsi tra i tappi, per esempio camminando in avanti o indietro, saltellando, a quattro zampe, ecc.	 Tappi di bottiglia
	2'	<b>Ottovolante:</b> ogni bambino ha un tappo di bottiglia in mano. A gambe divaricate, piegare il tronco in avanti. Far passare il tappo disegnando un otto attorno alle gambe. Rimanere sempre con le gambe tese.	 Tappi di bottiglia
	3'	<b>Messaggio segreto:</b> ogni bambino ha un tappo di bottiglia che tiene nella mano destra. Mettendo le mani dietro la schiena, fa passare il tappo dalla mano destra alla sinistra. Per avvicinare le mani, piegare il braccio destro facendolo passare sopra la spalla e far passare il braccio sinistro da sotto. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altra parte (mano sinistra sopra, destra sotto). Da che parte è più facile? Ripetere l'esercizio diverse volte. Mentre si passa il tappo da una mano all'altra, provare a rimanere nella stessa posizione per qualche minuto per sentire lo stiramento dei muscoli.	 Tappi di bottiglia
	3'	<b>Consegna dei diamanti:</b> i bambini sono distesi a pancia in giù e ognuno ha un tappo (diamante). Far passare il diamante nell'altra mano muovendo il braccio dietro la schiena o davanti al viso. Rimanere sempre con le braccia tese. Alzare leggermente e lentamente il tronco e poi tornare nella posizione iniziale.	 Tappi di bottiglia

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	7' <b>Il trucco del tappo:</b> formare dei piccoli gruppi. I bambini si trovano su un lato del campo da gioco. Dall'altro, sono disseminati 20 tappi di bottiglia per gruppo. Un bambino dopo l'altro corre verso i tappi e ne prende 1 o 2. Vince chi prende l'ultimo tappo rimasto.		Tappi di bottiglia
	5' <b>Suono del diamante:</b> I piedi danno il ritmo di base pestando per terra in alternanza (sinistra – destra – sinistra – destra). Con le mani si fa il ritmo del galoppo grazie a due tappi (ta-tam, ta-tam, ta-tam). Ci riesce a fare il contrario? Chi riesce a tenere il ritmo con i tappi tra le gambe, con le mani dietro la schiena, per terra, ecc.?		Tappi di bottiglia
	10' <b>Acchiappino con diamante:</b> a seconda della grandezza del gruppo, definire 3-4 cacciatori e munirli di un nastrino colorato. In seguito, il docente distribuisce un tappo di bottiglia (diamante) a 4-5 altri bambini. I cacciatori non devono vedere a chi vengono distribuiti i tappi. I bambini con il diamante sono i liberatori segreti. Se un allievo viene acchiappato, deve rimanere fermo su una gamba sola con le braccia incrociate. Senza farsi vedere, i liberatori sciolgono l'incantesimo e liberano i bambini fermi toccandoli con il tappo (diamante) mentre passano loro vicino. Se un liberatore viene preso da un cacciatore, deve consegnare il diamante e continuare a giocare come un giocatore neutrale. Se tutti i liberatori vengono scoperti, vincono i cacciatori. Se dopo un certo periodo di tempo, nel gioco ci sono ancora diversi bambini e liberatori, vince la maggioranza contro i cacciatori.		Tappi di bottiglia, nastri
Ritorno alla calma	5' <b>Parti del corpo:</b> il bambino A è disteso sulla pancia o sulla schiena. Il bambino B posiziona tra 1 e 5 tappi sulla schiena di A. L'allievo cerca di capire quanti tappi si trovano sulla sua schiena.		Tappi di bottiglia