

Modulo «Muoversi insieme»

Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPo che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le classi e scuole partecipanti si impegnano a svolgere almeno venti minuti al giorno di movimento per minimo un trimestre, o ancora più a lungo.

«Muoversi insieme» affronta il tema dell'integrazione in maniera semplice e ludica. Si rivolge a docenti che considerano l'attività fisica come un'opportunità per rafforzare lo spirito di coesione in classe. Gli esercizi sono uno spunto per fare delle pause in movimento durante la lezione oppure per la ricreazione e il tempo libero.

Sul frontespizio figurano gli esercizi di base. Il retro propone delle varianti di gioco e delle domande per intavolare una discussione nonché una conclusione per fare il punto della situazione.

Il libro illustrato «l'unione fa la forza» è un complemento per familiarizzarsi con il tema e metterlo in pratica.

Auguriamo a tutti buon divertimento con un'attività fisica quotidiana nell'ambito di scuola in movimento!

Maggiori informazioni e idee su come usare le carte:
www.scuolainmovimento.ch



Editore: Ufficio federale dello sport UFSPo

Autori: Matthias Grabherr, Jonas Steiger,
Evelyne Dür

Collaborazione: Jenny Pieth

Lettorato: Peter Bader

Illustrazioni: Kathrin Schärer

Layout: Media didattici SUFSM



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferența școlară a directorilor școlare din România



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPo

Giocare insieme

Il set di carte propone cinque temi (descrizione v. ultime carte):

Rispetto e tolleranza

Comunicazione e cooperazione

Fiducia

Coesione

Regole

Questi sono i temi che fanno da sfondo all'integrazione e alla gestione della diversità culturale così come sono percepiti dagli autori (v. «Vivere insieme»). Ogni tema si suddivide in quattro tipi di attività ludiche.

Libro illustrato «l'unione fa la forza»

Il libro va utilizzato come un ausilio. I personaggi che si incontrano nel corso di un'avventura comune si contraddistinguono per la diversità di opinioni, di opportunità e di esigenze. La storia serve ad introdurre il tema o, se letta dopo aver svolto gli esercizi, è uno spunto per riflettere sulle domande poste (specialmente per il livello inferiore). Le illustrazioni sulle carte richiamano tematicamente le immagini del libro e fanno da sfondo per una riflessione.

Ordinazioni: www.basposhop.ch (minimo 10 esemplari nell'ambito della promozione dello sport nel contesto pedagogico o integrativo)



Imparare insieme

Le domande

Ogni attività motoria, specialmente se fatta in gruppo, consente di fare delle esperienze che suscitano emozioni e discussioni durante o a conclusione della stessa. Le domande che figurano a lato di ogni carta aiutano ad aprire un dibattito su quanto visto insieme. Il docente osserva gli allievi per trarre gli spunti per una riflessione che però non deve essere forzata se non ve n'è la necessità.

Lo scopo è di stimolare gli allievi a riflettere su determinate situazioni e ad implementare l'opinione altrui. A seconda dell'età degli allievi, si può ricorrere anche alla meta comunicazione.

Le modalità del dialogo

Bisogna innanzitutto creare un ambiente aperto alla discussione che dia spazio alle opinioni di ognuno. Vanno evitati i giudizi affrettati, nel senso che non esiste il giusto o lo sbagliato o il buono e il cattivo in assoluto. Il compito del docente consiste nel favorire una buona cultura del dialogo. Se ci riesce, gli allievi si sentono stimolati a esprimere la propria opinione e a confrontarsi con i compagni in un dialogo franco e corretto.

Le conclusioni da trarre

La discussione contiene sempre una conclusione. Se non risulta spontaneamente da quanto detto si consiglia di far riferimento alle domande che figurano nelle carte.

Implementare nella lezione

I dibattiti possono essere integrati nelle lezioni. Ad esempio perché non sfruttare una discussione per migliorare l'espressione orale degli allievi?



Modulo

«Muoversi insieme»



Vivere insieme

Il modulo «Muoversi insieme» incoraggia non solo a fare movimento, ma anche a prendere coscienza della varietà culturale della classe e a considerarla come un vantaggio. Le attività motorie specifiche sono concepite in modo da imparare a conoscere se stessi e il proprio contesto sociale. Le esperienze e le avventure vissute insieme ci fanno prendere coscienza dell'importanza di aprirsi al prossimo e di curare la coesione sociale. Insomma, si tratta di imparare ad aprire una porta su un altro mondo.

Integrazione e varietà culturale

Il termine di integrazione così come è usato nel presente set di carte si riferisce alla varietà di vedute scaturite dal dialogo con persone di varie culture. Se tale dialogo si fonda sul rispetto reciproco, su una comunicazione aperta e trasparente nonché sulla fiducia non può che influire positivamente sui rapporti interpersonali e sulla coesione sociale.



Costituire un gruppo

Costituire un gruppo può essere sgradevole

Per molte delle attività descritte bisogna formare dei gruppi. A prima vista sembra un passo semplice, ma alcuni non lo fanno volentieri. Spesso gli allievi più deboli esitano a collaborare e questo non è sempre divertente per i compagni. Perciò è importante lasciare che il gruppo si costituisca casualmente limitandosi ad abbinare di tanto in tanto fra di loro gli amici del cuore.

I seguenti suggerimenti servono a costituire dei gruppi con un pizzico di fantasia per ottenere risultati promettenti:

La scaletta

Per prima cosa si stabiliscono i capigruppo (ad es. 3) che si piazzano in punti diversi e ben visibili mantenendosi a distanza. Gli altri allievi si mettono in fila secondo un criterio preciso (ad es. altezza, età, ecc.). Il primo della fila sceglie il capogruppo preferito, il secondo si associa a uno dei due gruppi rimanenti e al terzo ovviamente non rimane scelta. Il prossimo a scegliere è colui che rimane in testa alla fila fino a completare tutti i gruppi.

Consiglio: mettere a capo dei gruppi personalità di tempera simile.



Modulo
«Muoversi insieme»

Costituire un gruppo

La casualità

Gruppi grandi:

- Distribuire delle figurine con animali. Raggrupparsi a seconda del verso dell'animale.
- Distribuire dei cartoncini sui quali figurano dei cognomi simili (ad es. Rossi, Bossi) e il ruolo all'interno della famiglia (madre, padre, figlia, cane, ecc.). Al «via!» ognuno chiama il cognome ricevuto e si ricongiunge con gli altri membri della famiglia. La famiglia si mette in fila secondo un criterio prestabilito.
- Pescare una carta da un mazzo di carte e raggrupparsi secondo il colore o la cifra.
- Mettersi in fila seguendo un criterio preciso (ad es. età, altezza, colore dei capelli, ecc.) e prendere il numero che corrisponde alla posizione.
- Tirare il dado di «scuola in movimento»: il colore determina l'appartenenza al gruppo. Chi pesca il Jolly può scegliere liberamente. Se un gruppo è già completo, si ritira il dado fino a riempire gli altri gruppi.

Coppie

- Mettere in un cestino dei pezzi di corda (uno per coppia). Ognuno afferra una corda e fa coppia con il compagno che ha pescato l'altra estremità.
- Tagliare a metà delle immagini e distribuirle a caso. Con le immagini ricomposte si formano le coppie (variante: utilizzare delle carte memory).



Rispetto e tolleranza

1, 2 o 3

«Giochi al chiuso»

Organizzazione: delimitare tre zone numerate da 1 a 3.

Idea del gioco: stabilire come spostarsi al di fuori delle aree demarcate (saltellare, correre, a quattro zampe, ecc.). Il capogioco esprime un'opinione o enuncia un criterio (ad es. colore degli occhi, altezza, hobby; «Mi piace ballare», «Sono stanco»). Chi condivide l'opinione del capogioco corre verso la zona 1, chi non si sente interpellato va verso la 2 e chi non sa decidersi si piazza nella 3. Tocca all'ultimo allievo che ha scelto una zona stabilire il modo di muoversi per il prossimo girone.

Osservazione: il criterio o lo stato d'animo espresso divide o unisce la classe.



Modulo

«Muoversi insieme»



Rispetto e tolleranza

Variante

- Muoversi al ritmo di musica e quando si interrompe il capogioco enuncia un criterio o uno stato d'animo. Chi entra per ultimo in una zona sceglie il criterio o lo stato d'animo per il prossimo girone.



Domande

- È stato facile o difficile prendere una decisione?
- Come vi siete sentiti nelle singole zone?
- Cosa vuol dire se a volte ci sentiamo simili o diversi?

Conclusione

Talvolta ci assomigliamo e a volte siamo diversi. Va bene lo stesso.

Rispetto e tolleranza

Attenzione alla scossa!

«Giochi al chiuso»

Organizzazione: suddividersi in gruppi di 5 persone. Fissare una corda all'altezza delle ginocchia passandola ad es. attorno a sedie o tavoli.

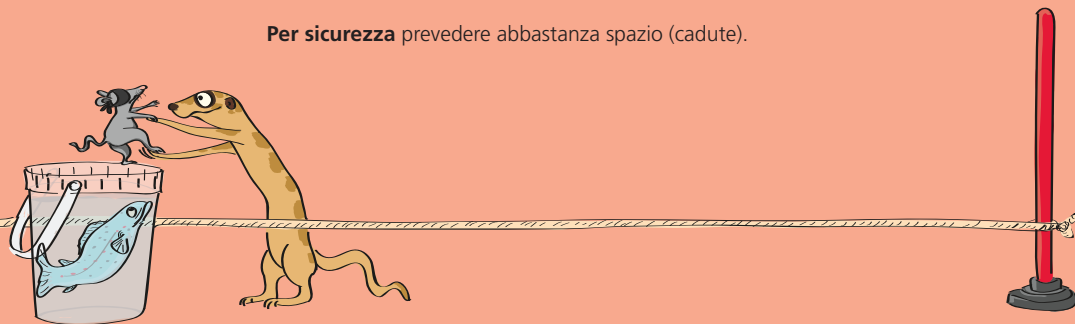
Idea del gioco: il docente affibbia a una parte degli allievi un handicap più o meno pronunciato, ad es. essere cieco, muto, tenere le braccia dietro la schiena, stare solo seduto, reggersi su una gamba sola, ecc.

Il gioco consiste nel passare da un lato all'altro della corda dopo aver concordato se passare sopra o sotto. Ci si può aiutare a vicenda, ma se un compagno tocca la corda tutto il gruppo deve ricominciare da capo. Quale gruppo è il più veloce?

Per sicurezza prevedere abbastanza spazio (cadute).

Modulo

«Muoversi insieme»



Rispetto e tolleranza

Varianti

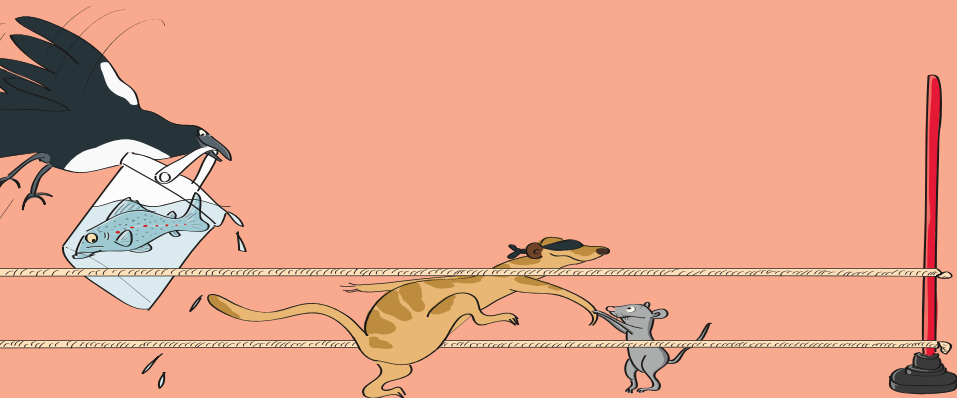
- Variare l'altezza della corda.
- Variare il numero di allievi con un handicap.
- Tirare più di una corda e superarle tutte (sopra o sotto) contando quante volte si va a toccare. Quale gruppo ci riesce in meno tempo e con meno tocchi?

Domande

- Come avete evitato di prendere le «scosse»?
- Ognuno ha contribuito al successo del gruppo?
- Cosa si potrebbe fare meglio?

Conclusione

Ognuno di noi è diverso dall'altro, ma se accettiamo i nostri punti forti e deboli riusciamo meglio a risolvere un compito.



Rispetto e tolleranza

L'imperatore

«Giochi all'aperto/
in palestra»

Organizzazione: demarcare un campo di gioco e stabilire chi fa l'imperatore che va a piazzarsi di fronte ai compagni in fila uno vicino all'altro.

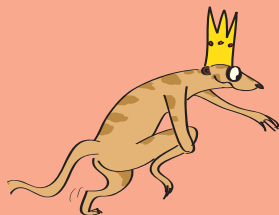
Modulo

«Muoversi insieme»

Idea del gioco: gli allievi chiedono «imperatore, come balliamo oggi?» L'imperatore risponde ad es. «indietro!».

A questo punto allievi e imperatore si avvicinano ballando schiena a schiena fino a superarsi e ritrovarsi dall'altra parte. L'imperatore cerca di toccare il più grande numero possibile di compagni che passeranno dalla sua parte. Prima di ogni girone la squadra dell'imperatore stabilisce come spostarsi.

Il gioco finisce quando rimane in campo un solo allievo che poi diventa il nuovo imperatore.



Rispetto e tolleranza

Varianti

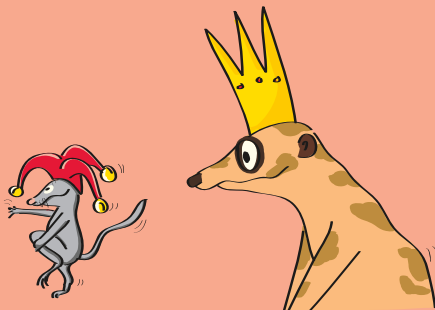
- Gli allievi gridano: «Imperatore, quale colore non ti piace?» Se ad es. risponde «rosso» tutti gli allievi che portano un indumento rosso sono protetti e non possono essere catturati dall'imperatore. Inventare altre domande.
- Chi viene toccato dall'imperatore si immobilizza, diventa il suo «buffone» e lo aiuta a dare la caccia ad altri compagni senza però muovere i piedi. Chi è toccato da un buffone lo diventa a sua volta.

Domande

- Cosa si prova ad essere l'imperatore?
- Come avete fatto a gestire gli ordini dell'imperatore?

Conclusione

Ci sono momenti in cui è giusto anteporre la propria opinione e le proprie esigenze. Talvolta invece sono gli altri a dirigere ed è giusto che sia così.



Rispetto e tolleranza

Duellare

«Giochi al chiuso/
all'aperto»

Organizzazione: formare delle coppie.

Idea del gioco: duellare.

Prima di iniziare il duello gli avversari si salutano (ad es. darsi la mano e guardarsi negli occhi). Al comando «uno, due, via!» inizia la competizione.

Sul retro si trovano varie forme di duello.

A conclusione del duello ci si congratula, ci si ringrazia e ci si congeda (ad es. darsi la mano e guardarsi negli occhi).

Regole da osservare:

- Ognuno ha il diritto di mettere fine alla competizione se si sente male o è messo troppo alle strette (gridare «basta!»).
- Comportarsi equamente e non infliggere dolore all'avversario.



Modulo

«Muoversi insieme»



Rispetto e tolleranza

Forme di duello

Pollice a pollice: tenersi l'uno di fronte all'altro con gli indici della mano destra intrecciati. I pollici si affrontano nel senso che bisogna premere il pollice dell'avversario sulla sua mano per almeno 3 secondi.

Mano a mano: tenersi l'uno di fronte all'altro a gambe divaricate tenendo le mani palmo a palmo. Bisogna far perdere l'equilibrio all'avversario spingendo o sottraendo le mani senza però afferrarlo. Chi fa un passo ha perso.

La pozzanghera: demarcare una «pozzanghera» con una corda o un cerchio e, tenendosi ai bordi, dare la mano al compagno dall'altra parte. Tirare l'avversario nella pozzanghera. Attenzione! Indossare gli stivali se è una pozzanghera vera.

Pallamano: sdraiarsi con i piedi rivolti al compagno. Una palla è posta fra i piedi e al via ognuno cerca di conquistarla e trasportarla all'insù verso le mani.

Domande

- Avete avuto il coraggio di dire «basta»?
- Perché è importante alla fine ringraziare, scusarsi o riappacificarsi?
- L'avversario si è comportato correttamente?

Conclusione

Anche se si lotta con tenacia, alla fine bisogna ringraziare e rispettarsi come prima.



Comunicazione e cooperazione

La matassa

«Giochi al chiuso/
all'aperto»

Organizzazione: formare un cerchio. Ad occhi chiusi stendere le braccia verso il centro e afferrare due mani qualsiasi. Aprire gli occhi e scoprire a chi appartengono.

Idea del gioco: sciogliere la matassa senza lasciare la presa delle mani per formare una catena umana chiusa. Se necessario passare sopra o sotto ai compagni.

Consiglio: per esercitarsi si inizia con un piccolo gruppo di circa 6 allievi. Quale gruppo ci mette meno?

Modulo

«Muoversi insieme»



Comunicazione e cooperazione

Varianti

- Sciogliere la matassa senza parlare.
- Un compagno funge da commentatore e dirige le operazioni. Eventualmente tutti gli altri chiudono gli occhi.
- Lasciare fuori dal gruppo un compagno che aiuta a sciogliere la matassa dando degli ordini.
- A turno ogni membro del gruppo impartisce una consegna (ad es. lasciare passar sopra alla mano destra) fino a sciogliere il gruppo.
- Porre una corda per ogni compagno al centro del cerchio. Con entrambe le mani afferrare due estremità e, senza lasciarle andare, provare a sciogliere la matassa.

Domande

- Avete partecipato attivamente?
- Qual è la migliore strategia?
- Vi hanno dato ascolto? Avete seguito gli ordini?

Conclusione

Ciò che importa è che ogni individuo possa esprimersi ed essere ascoltato.



Comunicazione e cooperazione

La scultura

«Giochi al chiuso»

Organizzazione: formare dei gruppi di 2 a 6 persone.

Idea del gioco: il capogioco spiega come costruire la statua, cioè quali e quante parti del corpo si deve poggiare a terra. Tutti i membri del gruppo devono essere collegati fra di loro.

Esempi (gruppo di 3 persone):

- Devono toccare a terra esattamente due piedi e il didietro (facile).
- A terra con esattamente un piede, quattro mani e un didietro (difficile).

Perché non fare un duello fra gruppi per vedere chi riesce prima a risolvere il compito?



Modulo

«Muoversi insieme»

Comunicazione e cooperazione

Varianti

- Ridurre lo spazio per costruire la scultura.
- Prima di iniziare il gruppo discute per 1 minuto la strategia da adottare e poi costruisce la statua senza parlare.
- Usare un dado per attribuire i compiti. La prima cifra rappresenta il numero di persone nel gruppo, la seconda il numero di membra da usare e con i quali poggiare a terra.
- Ogni gruppo elabora delle varianti per la scultura e le scrive su un cartoncino (ad es. 3 persone, 2 mani, 2 piedi). A turno, pescare un cartoncino e mette in pratica la consegna.

Domande

- Come avete proceduto?
- Cosa preferite? Gli ordini impartiti da un solo compagno o da più compagni insieme?

Conclusione

Se ci capiamo possiamo anche risolvere insieme dei compiti difficili.



Comunicazione e cooperazione

L'eruzione

«Giochi al chiuso/
in palestra»

Organizzazione: formare dei gruppi di 3 persone e appoggiarsi reciprocamente le braccia sulle spalle per formare un triangolo. Al centro del triangolo è posto un palloncino.

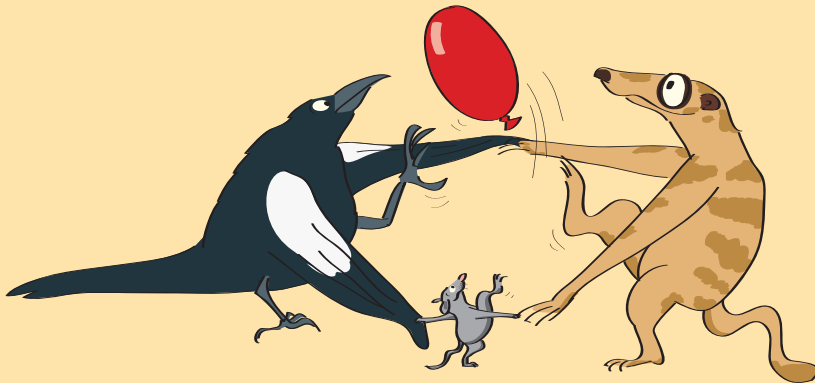
Idea del gioco: senza usare le mani, alzare il pallone fin sopra le teste e farlo uscire dal triangolo. Ogni allievo deve toccare il palloncino almeno una volta.

Se il palloncino tocca a terra lo si stabilizza e si ricomincia.

Quale gruppo ci riesce prima?

Modulo

«Muoversi insieme»



Comunicazione e cooperazione

Varianti

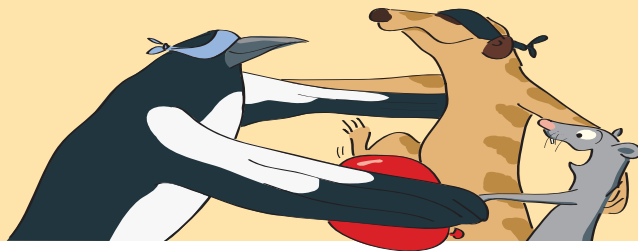
- Maneggiare il palloncino senza parlare.
- Due allievi hanno gli occhi bendati e il terzo dà gli ordini.
Oppure: tutti e tre hanno gli occhi bendati.
- Usare altri palloni (da ginnastica, pallavolo, ecc.) o più di uno.
- Formare gruppi più grandi (ad es. 5).
- In gruppi da 4 formare seduti un cerchio ponendo i piedi al centro dove viene posto un pallone. Alzare il pallone con i piedi e farlo uscire dal cerchio (o passare il pallone da uno all'altro all'interno del cerchio stringendolo con i piedi).

Domande

- Quale gruppo è stato il più veloce?
- Come siete riusciti a risolvere il compito insieme?
- Quale strategia avete adottato?

Conclusione

Se vogliamo raggiungere uno scopo, dobbiamo poter contare sul sostegno di ogni membro del gruppo.



Comunicazione e cooperazione

La riga magnetica

«Giochi al chiuso/
in palestra»

Organizzazione: formare dei gruppi di 4 a 5 persone e costruire per ogni gruppo un percorso identico.

Idea del gioco: mettere in fila gli indici puntati e poggiarvi sopra una riga o simile. Il gruppo deve trasportare la riga attraverso tutto il percorso. Non la si può afferrare, però ogni membro del gruppo deve restarne a contatto e se qualcuno non la tocca più o se cade a terra bisogna ricominciare il percorso. Quale gruppo finisce prima?

Esempio di un percorso: Slalom attorno a 4 sedie – superare un tavolo rovesciato – passare sotto a un’asta appoggiata su 2 sedie – correre a ritroso per raggiungere il traguardo.

Consiglio: esercitarsi ad alzare e abbassare la riga in gruppo.

Modulo

«Muoversi insieme»



Comunicazione e cooperazione

Varianti

- Fare il percorso senza parlare.
- Metà del gruppo ha gli occhi bendati e l'altra metà dà ordini per non perdere il contatto con la riga.
- Meno difficile: tenere la riga con le dita o utilizzare una corda.
- Più difficile: bilanciare contemporaneamente un oggetto sulla testa (ad es. footbag).

Domande

- Ognuno ha avuto lo stesso ruolo?
- Com'era l'umore del gruppo?

Conclusione

Più ci si comprende e ci si capisce, meglio si riesce a risolvere un compito insieme.



Fiducia

Il funambolo

«Giochi al chiuso»

Organizzazione: costituire dei gruppi di circa 8 persone e formare un cerchio stretto spalla a spalla. Un allievo sta al centro e si tiene rigido come un bastone.

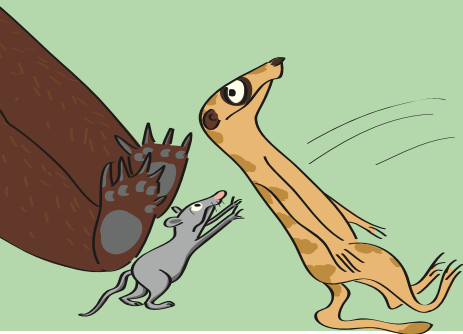
Modulo

«Muoversi insieme»

Idea del gioco: l'allievo al centro si lascia cadere in una direzione qualsiasi e i compagni lo reggono con la spalla incitandolo a tenersi diritto e riposizionandolo al centro.

Osservazione: iniziare lentamente e con cura, se possibile con un cerchio molto stretto.

Consiglio: raggruppare allievi di altezza e peso simile.



Fiducia

Varianti

- Non parlare.
- L'allievo al centro tiene gli occhi chiusi.
- L'allievo al centro si lascia cadere nella direzione chiamata da un compagno.
- Più difficile: l'allievo al centro è in costante movimento e passa dall'uno all'altro.
- Formare dei gruppi di 3 piazzando un allievo al centro che pende solo in avanti e indietro mentre gli altri due lo bilanciano riponendolo al centro.

Domande

- Vi siete sentiti al sicuro?
- Sapevate di poter aver fiducia nei compagni?
- Come mai l'esercizio è riuscito meglio o peggio?

Conclusione

La fiducia va coltivata con attenzione per non ferire l'amor proprio del compagno.



Fiducia

La guida per ciechi

«Giochi al chiuso»

Organizzazione: formare delle coppie.

Idea del gioco: l'uno dei due ha gli occhi bendati, l'altro gli fa da guida. Il cieco tiene il gomito del vedente e lo segue. Il vedente è responsabile della sicurezza del compagno cieco. Insieme fanno un giro d'esplorazione.

Consiglio: presso l'Unione centrale svizzera per il bene dei ciechi si possono ordinare delle bende per gli occhi e materiale informativo (www.szb.ch/it > Le nostre prestazioni > ordinazione online di materiale informativo).



Modulo

«Muoversi insieme»



Fiducia

Varianti

- La guida resta ferma e dirige il cieco a parole.
- Utilizzare ausili per guidare il compagno (ad es. corda, asta).
- Inserire attività più difficili, ad es. girarsi, a ritroso, cambiare ritmo, superare un ostacolo, ecc.
- Condurre il cieco verso vari oggetti che prima deve tastare e poi, ad occhi aperti, rimettere nell'ordine nel quale li ha scoperti.
- Fare il robot, ossia condurre il cieco con piccoli gesti. Con un colpetto sulla schiena va avanti, con due si ferma. Un colpetto sulla spalla sinistra lo fa svoltare a sinistra e viceversa. I robot in pista non devono toccarsi.

Domande

- Come vi siete sentiti facendo la guida o il cieco?
- Avete provato sentimenti contrastanti?
- Di cosa avete avuto paura e quando invece vi siete sentiti al sicuro?

Conclusione

Avere fiducia significa anche affidare la responsabilità ad altri e viceversa essere in grado di assumerla per il compagno.



Fiducia

Il tunnel

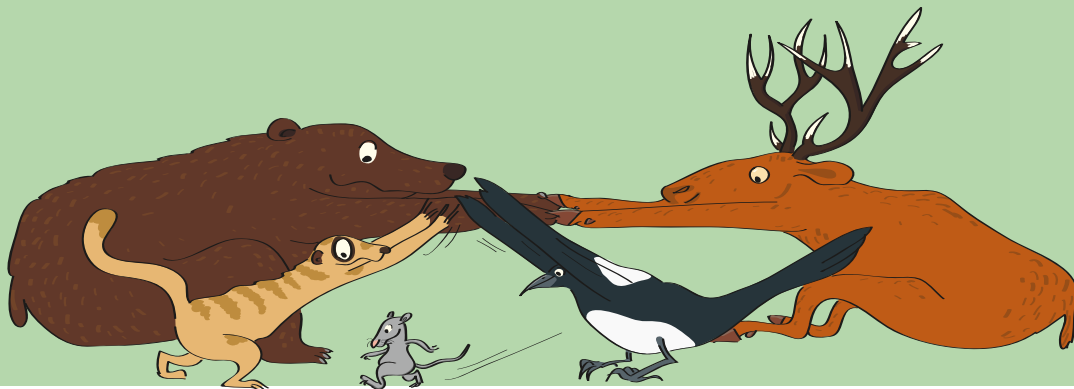
«Giochi al chiuso/
all'aperto»

Organizzazione: formare due gruppi uguali e allinearsi faccia a faccia in modo da costituire due file parallele. Stendere le braccia fino a sfiorare i polpastrelli del compagno di fronte.

Idea del gioco: a turno, un allievo passa nel tunnel formato dalle due file senza abbassarsi o frenare. I compagni alzano le braccia nell'istante in cui passa e le riabbassano.

Modulo

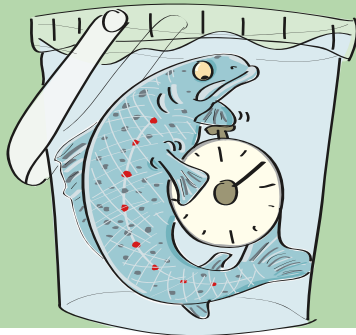
«Muoversi insieme»



Fiducia

Varianti

- Passare ad occhi chiusi senza frenare.
- Abbassare le braccia poco prima che arrivi il compagno.
- Ci vuole più coraggio se le due file sono più ravvicinate.
- Formare un tunnel che verso la fine si restringe ad imbuto.
- Inserire angoli e curve.
- Ad ogni giro aumentare la velocità.



Domande

- Vi siete sentiti a vostro agio nei vari ruoli dentro o fuori dal tunnel?
- Avete avuto paura a fare il corridore o il pilastro?
- Cosa bisogna fare per camminare o correre più rapidamente?

Conclusione

La fiducia si costruisce a partire da esperienze positive fatte insieme.

Fiducia

«La ragnatela»

«Giochi al chiuso/
in palestra»

Organizzazione: scegliere un allievo che resta in disparte per un momento. Formare un cerchio. Ognuno tiene saldamente in mano una fune e passa un'estremità al compagno di fronte in modo da formare una specie di ragnatela.

Idea del gioco: il compagno entra nel cerchio e si stende sulla ragnatela. Ognuno tira con cautela la fune per alzare il compagno da terra. Poi lo riabbassa lentamente. A turno ognuno si stende sulla ragnatela.

Consigli: fare un nodo all'estremità della fune per una presa più sicura, mettere un tappetino sotto alla ragnatela.

Attenzione! Se qualcuno si sente insicuro, ha paura o non ha più forza grida «basta» e gli altri abbassano lentamente e in modo controllato le funi.

Modulo

«Muoversi insieme»



Fiducia

Varianti

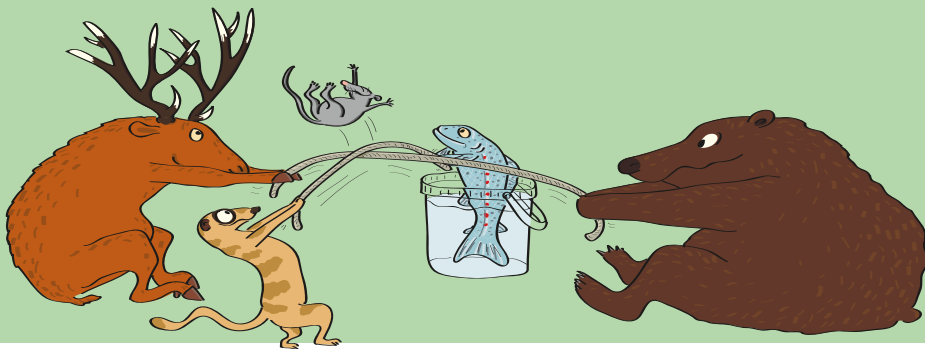
- Fare dondolare dolcemente la ragnatela.
- Far girare in cerchio la ragnatela.
- Se tutti hanno una presa stabile e il compagno sulla ragnatela si sente sicuro può sedersi o inginocchiarsi (eventualmente aiutato).
- Formare gruppi più piccoli.
- Ridurre il numero delle funi. Ogni compagno tiene una sola estremità.

Domande

- Non vi siete sentiti a vostro agio?
- Cosa vi ha rassicurato o fatto paura?

Conclusione

La fiducia si rinforza se accettiamo le nostre paure e se rispettiamo e accettiamo le paure dei compagni.



Coesione

Sedersi in cerchio

«Giochi al chiuso»

Organizzazione: formare un cerchio stretto rivolgendo lo sguardo al centro. Fare mezzo giro su se stessi e spostarsi lateralmente al centro fino a sfiorare i compagni davanti e dietro.

Modulo

«Muoversi insieme»

Idea del gioco: al via del capogioco ognuno si siede sulle ginocchia del compagno che gli sta dietro e, una volta trovato l'equilibrio, tutti insieme fanno alcuni passi in avanti e indietro mantenendo intatto il cerchio. Dopo un po' ci si alza e si scioglie la formazione.

Consiglio: può essere un ottimo rituale di congedo.



Coesione

Varianti

- Cantare in coro da seduti.
- Se il cerchio è stabile si possono fare altre attività da seduti ad es. l'onda con le braccia.
- Far girare un pallone all'interno o all'esterno del cerchio.

Domande

- Siete stati seduti comodamente?
- Il cerchio era stabile?

Conclusione

L'unione fa la forza.



Coesione

Zig zag

«Giochi al chiuso»

Organizzazione: formare un cerchio stretto rivolgendo lo sguardo al centro. Tenere per mano il compagno alla destra e sinistra posizionando saldamente a terra i piedi. A turno numerare da 1 a 2 (1–2–1–2 ecc.).

Idea del gioco: al via, chi ha il numero 1 pende lentamente in avanti e coloro con il 2 indietro. Tenere saldamente le mani dei compagni per formare una linea a zig zag. Al segnale seguente si inverte la posizione (avanti/indietro).

Consiglio: se il numero di allievi è dispari, uno dei compagni sta fuori e coordina l'esercizio.

Modulo

«Muoversi insieme»



Coesione

Varianti

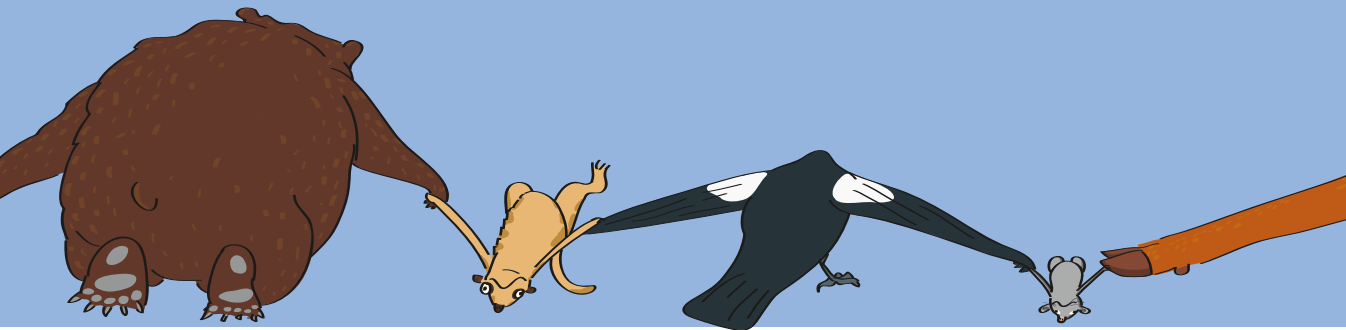
- Fare delle prove con un gruppo più piccolo (ca. 8 persone).
- Inginocchiarsi o accovacciarsi.
- All'inizio guardare in direzioni diverse: i numeri 1 verso dentro e i 2 verso fuori formando lentamente la linea zig zag. Fare a turno.
- Metà dei compagni tengono gli occhi chiusi.
- A coppie: tenersi con la mano destra puntando piede a piede. Lasciarsi cadere indietro.

Domande

- La presa dei compagni era salda abbastanza?
- Il cambio di direzione ha funzionato?

Conclusione

La certezza che qualcuno ci sostiene rafforza il senso di coesione.



Coesione

A caccia di draghi

«Giochi all'aperto/
in palestra»

Organizzazione: costituire dei gruppi di 5 persone e mettersi in fila tenendo il compagno per le spalle o la vita come per formare un drago.

Modulo

«Muoversi insieme»

Idea del gioco: la testa del drago (il primo della fila) deve toccare la coda (ultimo della fila) di un altro drago. Se ci riesce, il compagno toccato si mette in testa dell'altro drago. Scopo: allungare il proprio drago dando la caccia ai compagni facendo attenzione a proteggere sempre la propria coda.



Coesione

Varianti

- Chi viene catturato si mette a sua volta in coda al drago avversario.
- Ogni allievo lascia penzolare dalla tasca una corda. Se un altro drago riesce ad afferrarla, l'allievo che l'ha persa la riceve di ritorno e va ad aggiungersi alla coda dell'altro drago. Si può afferrare anche gli allievi dentro al drago (non sola testa e coda).

Domande

- Avete adottato una strategia di caccia? Quale?
- Vi siete sentiti a vostro agio con ogni drago?

Conclusione

Se la collaborazione nel gruppo funziona e se ci si aiuta reciprocamente si è più forti che non a fare il cavaliere solitario.



Coesione

La catena impazzita

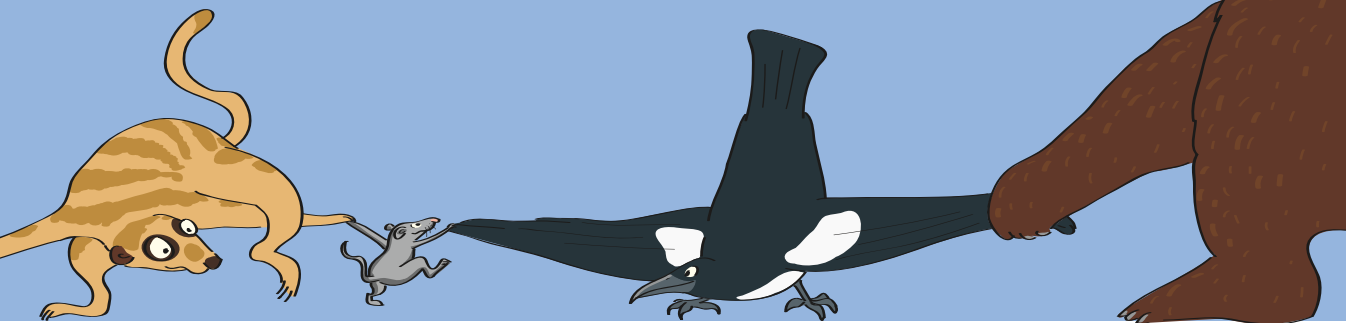
«Giochi al chiuso/
in palestra»

Organizzazione: formare dei gruppi di 6 a 8 persone. Mettersi in fila con le gambe divaricate. Un allievo guarda in avanti, uno indietro. Abbassarsi e passare le braccia incrociate attraverso le gambe per afferrare le mani del vicino.

Modulo

«Muoversi insieme»

Idea del gioco: stabilire preliminarmente come spostarsi (in avanti, indietro, lateralmente, ecc.) mentre il primo della fila decide il percorso da effettuare. Si possono inserire anche degli ostacoli da superare.



Coesione

Varianti

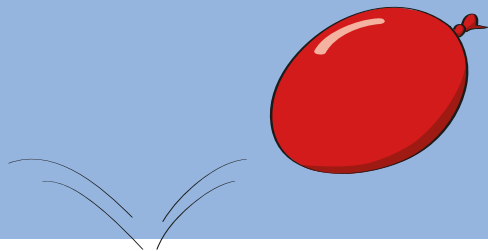
- Costruire un percorso, anche a staffette. Mettersi in fila e tenersi per mano stringendo fra le ginocchia un pallone (o un palloncino). Il gruppo che perde il pallone ricomincia da capo. Quale gruppo raggiunge prima il traguardo?
- Formare una colonna e stringere un pallone (o palloncino) fra il proprio ventre e la schiena del compagno.

Domande

- Vi siete divertiti?
- Cosa vi è piaciuto di più?
Stare all'inizio, in mezzo o in coda?

Conclusione

Ridere insieme fa nascere un'amicizia.



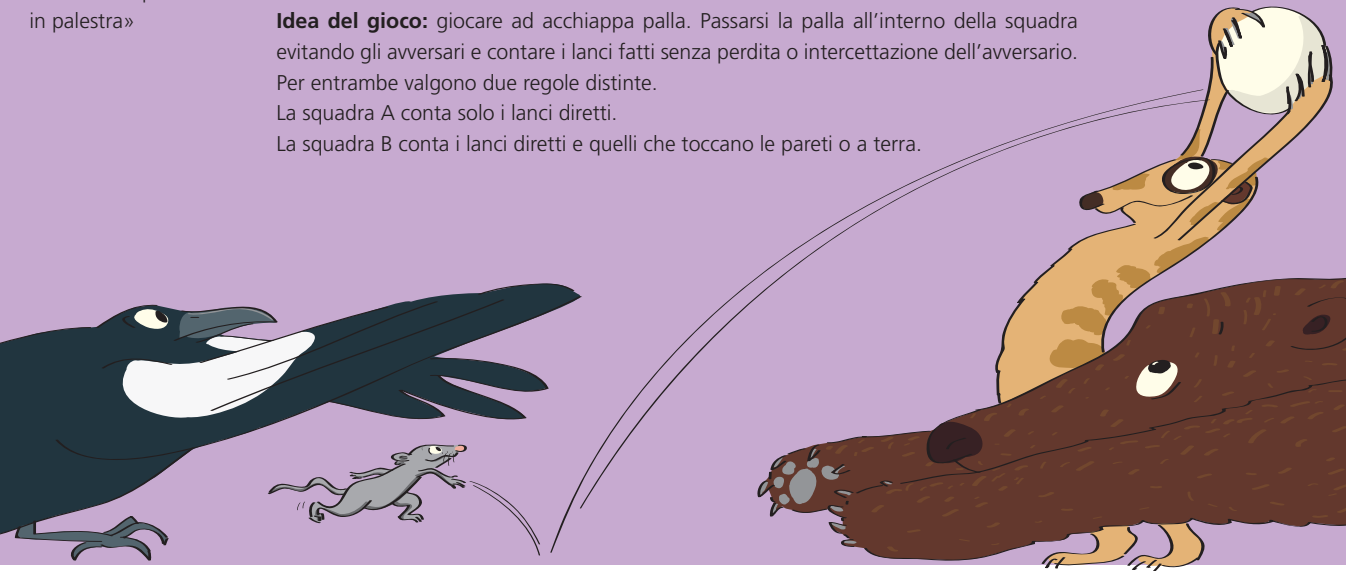
Regole

2 squadre – 2 regole
«Giochi all'aperto/
in palestra»

Organizzazione: formare due squadre.

Idea del gioco: giocare ad acchiappa palla. Passarsi la palla all'interno della squadra evitando gli avversari e contare i lanci fatti senza perdita o intercettazione dell'avversario. Per entrambe valgono due regole distinte.
La squadra A conta solo i lanci diretti.
La squadra B conta i lanci diretti e quelli che toccano le pareti o a terra.

Modulo
«Muoversi insieme»



Regole

Varianti

- Elaborare delle regole per altre discipline sportive (ad es. calcio, unihockey, ecc.) e sperimentarle. Esempio: regola squadra 1, centrare la porta; regola squadra 2, centrare il palo.
- Scegliere un gioco (ad es. calcio) e dopo ogni rete o al segnale dell'arbitro stabilire nuove regole. L'avversario stabilisce le regole per entrambe le squadre oppure ognuna sceglie regole proprie.

Domande

- Perché vi siete o non vi siete divertiti?
- Il gioco può funzionare se valgono regole diverse a seconda del gruppo?

Conclusione

Le regole devono essere uguali per tutti per giocare in modo equo.



Regole

Quali regole?

«Giochi all'aperto»

Organizzazione: demarcare un campo di gioco per giocare a palla seduta (tutti contro tutti).

Modulo

«Muoversi insieme»

Idea del gioco: giocare dapprima con le regole abituali. Prima di iniziare la partita annotare le tre regole più importanti. Una delle tre sarà cancellata o adeguata.

Esempio:

Regola n° 1: non si può camminare con la palla in mano.

Regola n° 2: chi viene colpito deve uscire dal campo.

Regola n° 3: chi è fuori può rientrare se viene colpita la persona che l'ha fatto uscire.

Modificare una regola: con la palla in mano è consentito fare 3 passi.

Consiglio: non bisogna riflettere troppo sulle conseguenze di una modifica. Conviene fare una scelta e osservare ciò che succede.



Regole

Varianti

- Chi viene colpito si siede. Se da seduto riesce a toccare un pallone si rialza e rientra in gioco.
- Giocare con più palloni.
- Formare due gruppi e lavorando bene insieme colpire gli avversari.
- Cercare altri giochi nei quali eliminare o adeguare delle regole.
- Il gruppo non formula o modifica la regola, ma dà l'incarico a un compagno (ad es. compito a casa).

Domande

- Che ripercussioni ha avuto la modifica delle regole?
- Quali regole possiamo modificare e quali invece no?
- Come considerare le regole di scuola?

Conclusione

Le regole si possono e si devono mettere in questione e se la situazione lo richiede, possono essere adeguate o modificate.



Regole

Regole a gogo
«Giochi al chiuso»

Organizzazione: formare due gruppi ognuno dei quali dispone di un grande contenitore (ad es. per rifiuti), carta e nastro adesivo.

Idea del gioco: il compito consiste nell'inventare un gioco divertente e movimentato usando solo questo materiale.

Attenzione! Non vanno stabilite delle regole, perché si sviluppano nel corso del gioco.

Modulo
«Muoversi insieme»



Regole

Variante: Formare dei gruppi di circa 5 persone che usano tutti lo stesso materiale. Ideare dei giochi e le regole ispirandosi alle seguenti domande: quale scopo ha il nostro gioco? Come va utilizzato il materiale? Quali regole sono necessarie? Come si conclude il gioco? Fare le prove con il gruppo prima di presentare il gioco in classe.

Domande

- Perché sono necessarie delle regole?
- Come si gioca meglio: con o senza regole?

Conclusione

Le regole elaborate insieme aiutano a capire meglio perché sono necessarie.



Regole

A casaccio ...

«Giochi all'aperto/
in palestra»

Organizzazione: formare due squadre.

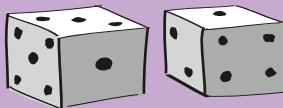
Idea del gioco: giocare a calcio. All'inizio della partita ogni squadra lancia un dado che indica il numero di giocatori da mettere in campo. Gli altri stanno ai lati e fanno il tifo per la propria squadra.

Al segnale dell'arbitro o dopo una rete, ogni squadra rilancia il dado e scendono in campo i primi riservisti. Chi ha già giocato si rimette in fila.

Consiglio: a seconda della grandezza della squadra si possono utilizzare due dadi per gruppo.

Modulo

«Muoversi insieme»



Regole

Varianti

- Provare l'idea del gioco con altri sport (ad es. unihockey, pallacanestro, tirare la corda, ecc.).
- A staffetta: gli allievi scelgono come muoversi, 6 modi (le cifre del dado) o 2 (pari/dispari). Costituire 4 gruppi. Ogni allievo lancia il dado prima di correre secondo il modo che corrisponde al numero uscito.

Domande

- Il gioco è stato corretto?
- Perché vi siete o non vi siete divertiti?

Conclusione

Le regole dettate dalla casualità sono più facili da accettare.



«Rispetto e tolleranza»

Spiegazioni

L'integrazione è più facile se accettiamo gli altri così come sono. Prima però dobbiamo rispettarli e stimarli prima ancora di avere stima di noi stessi.

Le attività e i giochi di questa rubrica vogliono insegnare agli allievi a percepire il prossimo, a conoscere e a valutare meglio se stessi e gli altri. Si tratta di scoprire non solo le capacità motorie, ma anche le opinioni e la mentalità altrui senza giudicare.

Non mangiare carne, avere gli occhi azzurri o preferire il treno all'aereo: sono queste le preferenze, i tratti somatici o le opinioni che contraddistinguono una persona e che ne fanno un individuo inconfondibile senza però renderlo migliore o peggiore rispetto ai compagni.

Modulo

«Muoversi insieme»



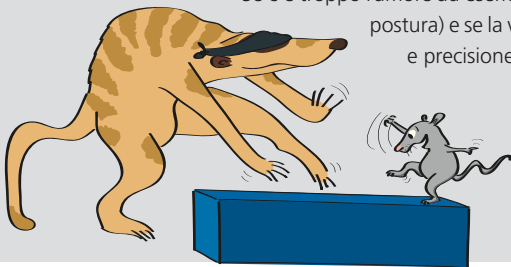
«Comunicazione e cooperazione»

Spiegazioni

Comunicare significa farsi capire. E perciò bisogna non solo esprimersi, ma anche saper ascoltare e osservare. Chi lo sa fare non solo convive meglio con l'ambiente che lo circonda, ma rende anche più facile l'integrazione. La comunicazione è un veicolo essenziale per ogni attività da svolgersi in gruppo.

Per le attività che figurano in questo capitolo la comunicazione è il fattore decisivo che determina la buona riuscita del gioco o della partita.

Il gruppo che ad esempio deve risolvere un compito insieme ci riesce meglio se ha concordato una strategia prima di lanciarsi nell'avventura. La comprensione riferita a un'attività fisica significa anche che gli allievi devono saper comunicare fra di loro adottando vari registri. Se c'è troppo rumore ad esempio, si ricorre alla comunicazione non verbale (mimica, gesti, postura) e se la vista è offuscata bisogna comunicare con maggiore chiarezza e precisione.



Modulo

«Muoversi insieme»



«Fiducia»

Spiegazioni

La fiducia – reciproca – è fondamentale per il processo d'integrazione. Per dare una svolta positiva alla convivenza quotidiana dobbiamo prima imparare a conoscerci e a capirci.

La fiducia si costruisce a partire da esperienze e da un vissuto comune che ci danno la certezza di essere percepiti, accettati e rispettati nella nostra diversità.

I giochi proposti sotto questo titolo pongono gli allievi dinanzi a situazioni che possono gestire solo se hanno fiducia l'uno nell'altro. Imparano a fidarsi del compagno e a non tradire la fiducia che egli a sua volta ripone in loro.

Avere e dare fiducia, questo è l'obiettivo degli esercizi nei quali ci si lascia cadere e afferrare, alzare o spostare dagli altri.



Modulo

«Muoversi insieme»



«Coesione»

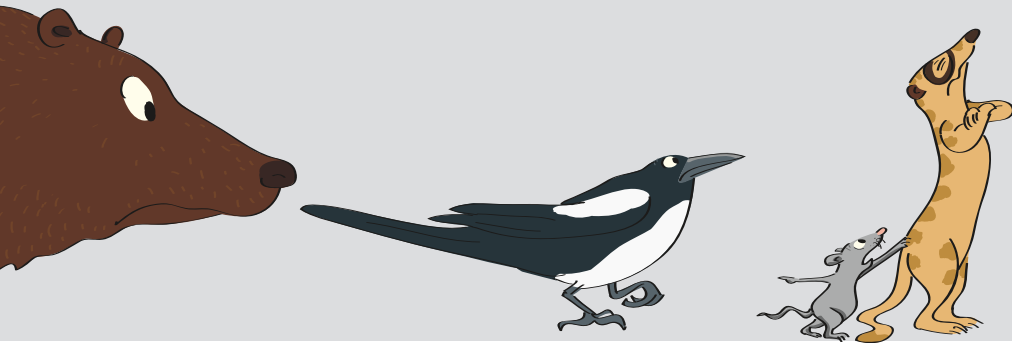
Spiegazioni

Lo spirito di coesione dipende essenzialmente dal sentimento di appartenenza di ogni individuo del gruppo. Chi non si impegna, non assume le sue responsabilità o non si sente parte della squadra rischia di pregiudicare o di rendere vano il successo o il funzionamento dell'intero gruppo.

I giochi aiutano a capire cosa significa far parte di un gruppo e essere utile. Ne nascono sentimenti e convinzioni (del tipo ogni individuo conta o insieme diamo più forti) che durano nel tempo e determinano un comportamento più integrativo.

Modulo

«Muoversi insieme»



«Regole»

Spiegazioni

Un gruppo che vuole agire con efficacia deve poter contare sul fatto che ogni membro accetti e rispetti le regole. È difficile coabitare se ognuno fa ciò che gli pare. Da un lato le regole pongono un limite al nostro spazio individuale, dall'altro però ci garantiscono un posto in seno alla società (nel nostro caso, la classe) e provvedono a pari opportunità.

Le regole vanno rispettate e valgono per ogni membro del gruppo. Nonostante ciò, si possono mettere in dubbio, criticare e se necessario modificare.

Gli allievi ad esempio elaborano delle regole per giocare. E anche se non tutti le capiscono e le accettano, ognuno realizza che sono pur sempre necessarie per la correttezza del gioco.

Modulo

«Muoversi insieme»



Approfondimenti

Bibliografia

- Gaschler, P., Klimek, S. & Lauenstein C. (2010). *Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Anregungen zur Förderung motorisch und psycho-sozial auffälliger Kinder in Schule, Verein und Kindertagesstätte*. Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V. (BAG).
- Helmers, T. (2005). *Sozialerziehung zum sozial verantwortlichen Handeln*. Oldenburg: BIS-Verlag.
- Pühse, U. (2004). *Kindliche Entwicklung und soziales Handeln im Sport*. Schondorf: Hofmann.

Link

- www.integrationundschule.ch/it
- www.egalite-handicap.ch

