

Lezione di educazione fisica con distanziamento – Ginnastica colorata

Sole e temperature più miti ci invitano a uscire di casa. In quattro e quattr'otto ecco pronta una divertente e coloratissima lezione di educazione fisica. Che cosa vi serve? Soltanto un piazzale e una confezione di gessetti da strada... tutto qui!

Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Età: a partire dai 4 anni
- Livello scolastico: primo ciclo
- Grado di apprendimento: acquisire

Autrici: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann

Obiettivi di apprendimento

All'insegna del motto «Ridere, imparare, applicare», questa lezione prevede diversi aspetti:

- In una lezione variata e a misura di bambino, gli allievi si divertono con gessetti, colori, forme, metafore, giochi e racconti. Anche voi potete dar libero sfogo alla vostra creatività!

- Gli allievi applicano e allenano le diverse forme di base del movimento «correre e saltare», che consentono di stimolare il sistema cardiocircolatorio, di migliorare la rapidità e l'abilità e di rafforzare le ossa eseguendo vari tipi di salti.
- Gli allievi possono memorizzare e ripetere colori e forme. In movimento, calcolano e allenano l'attenzione e le loro capacità cognitive.
- Gli allievi vengono coinvolti nel disegno dei giochi e imparano ad assumere responsabilità e a collaborare in classe e in gruppo.

Osservazione

Se intendete prolungare uno o l'altro gioco nell'ambito di una settimana di progetti, gli allievi possono ad esempio disegnare i giochi con colori impermeabili sul piazzale della scuola per evitare che scompaiano con la pioggia.

	Tempo	Contenuti	Immagini/organizzazione
Messa in moto	5'	<p>Preparare lo stagno (campo da gioco)</p> <p>Ogni bambino disegna a scelta uno di questi tre animali (pesce, rana, lumachina d'acqua) su un grande cerchio.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animali dello zoo. • Fiori. • Auto. • Forme geometriche. • ... <p>Materiale: gessetti da strada, la circonferenza del cerchio viene stabilita dal docente</p>	 <p>Questo cerchio serve a riunire i bambini e rappresenta il filo conduttore dell'intera lezione.</p>
	5'	<p>Alla conquista di un posto libero</p> <p>Gli allievi si muovono sul piazzale fino a quando il docente nomina uno dei tre animali (pesce, rana, lumachina d'acqua). Se chiama «pesce», tutti i bambini corrono il più rapidamente possibile verso un pesce e occupano il posto (1 bambino per pesce). Gli allievi che non hanno trovato un pesce libero, fanno una penitenza.</p> <p>Possibili penitenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 salti della rana. • 10 burattini. • 10 salti su una gamba ecc. • Toccare un oggetto nel piazzale. • I bambini inventano altre penitenze. 	<p>Stagno pronto</p>

	Tempo	Contenuti	Immagini/organizzazione
Messa in moto	5'	<p>Gioco delle sedie... senza sedie</p> <p>Ogni bambino sta in piedi sull'animale che ha disegnato. Il docente, al centro del cerchio, chiama un animale, ad es. «rana». Tutti i bambini che stanno in piedi su una rana, si scambiano il posto. Anche il docente salta su una «rana» che si è liberata. Perciò un bambino rimane senza rana. Questo bambino si posiziona al centro del cerchio e nomina un altro animale. E si ricomincia da capo.</p>	Stagno pronto
	10'	<p>Staffetta 1: colorare un fiore</p> <p>Si formano le squadre. Ogni squadra riceve dei gessetti di diversi colori. Il primo partecipante di una squadra sceglie un gessetto e corre il più rapidamente possibile verso il fiore. Colora un petalo e torna indietro correndo, liberando il prossimo bambino del suo gruppo. Questi sceglie un altro colore e fa la stessa operazione. La staffetta dura finché tutti i petali del fiore risultano colorati.</p> <p>Staffetta 2: copiare un fiore</p> <p>Anche per questa forma di staffetta, il docente disegna per ogni squadra un fiore con almeno 6 petali. L'obiettivo di questa staffetta è di disegnare un fiore dall'altra parte del tracciato, ossia della partenza, con gli stessi colori. Il 1° bambino corre fino al fiore, memorizza il colore di un petalo, torna indietro e colora il petalo dello stesso colore nel fiore di partenza. La staffetta dura finché tutti i petali sono stati colorati.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stella. • Motivo. • Bambino. 	<p>Piccoli gruppi: gruppi di 2 o 3 bambini</p> <p>Prima della lezione, il docente disegna per ogni squadra un fiore con almeno 6 petali > Vanno disegnati solo i contorni.</p> 
	5'	<p>Immagine riflessa</p> <p>Due bambini stanno uno di fronte all'altro, con uno specchio immaginario (linea) tra di loro. Da entrambi i lati dello specchio sono disegnati dei punti colorati. Un bambino salta da un punto all'altro. Il compagno di gioco lo imita, come se ci fosse uno specchio tra di loro.</p>	
Parte principale	20'	<p>Saltelli 1: La rana</p> <p>Saltando da una foglia di ninfea all'altra, la rana, o meglio l'allievo, raggiunge la riva opposta. Ma attenzione, non è permesso cadere in acqua!</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con quanti salti si deve raggiungere la riva opposta? • Il bambino A sceglie una via, il bambino B guarda, poi ripete il percorso. 	<p>Il docente disegna un grande stagno. Gli allievi possono disegnare liberamente le foglie di ninfea nello stagno, alcune vicine, altre lontane.</p> 

Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

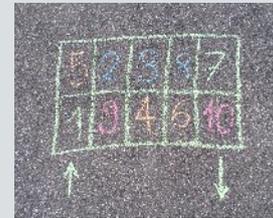
Saltelli 2: Diamo i numeri!

I bambini saltano dall'1 al 10 il più rapidamente possibile e senza sbagliare. Gli altri bambini controllano se la sequenza numerica è corretta.

Varianti

- Sequenza invertita: da 10 a 1.
- Saltare su tutti i numeri pari / dispari.
- Griglia più ampia (ad es. 1-20).
- Saltare con le tabelline.
- Gruppi di 2: il 1° bambino indica un'addizione o una sottrazione e il 2° salta sul risultato (aggiungere i segni + e -).

Il docente disegna per terra un rettangolo con 10 campi. I bambini inseriscono i numeri da 1 a 10. L'ordine lo scelgono loro.



Saltelli 3: Il sentiero

Gli allievi saltano da un cerchio all'altro sulle impronte. Lo scopo è di riuscire a saltare mantenendo il ritmo, senza pause.

Varianti

- Inserire i saltelli su una gamba
- Combinare i saltelli con le braccia > piede destro = tendere lateralmente il braccio destro.
- I bambini inventano altre sequenze di saltelli.

Il docente disegna una fila di cerchi. Nei primi due inserisce delle impronte. I bambini possono riempire gli altri cerchi.



Gioco di saltelli 4: Il quadrato

Il bambino tira il dado a colori ed esce ad es. il blu. Da un lato del quadrato, deve cercare di raggiungere il lato opposto con meno salti possibili saltando soltanto sui cuori blu. Il bambino cerca di percorrere la strada dei cuori con meno passaggi possibili. Se il dado si ferma su un colore che non figura nel quadrato, deve fare una penitenza (ad es. 10 salti della rana, 10 salti a forbice...)

Varianti

- Ingrandire il quadrato (5x5 = 25 campi, 6x6 = 36 campi)
- Dado a numeri > quadrato con numeri

Materiale: dado colorato

Il docente disegna per terra un quadrato con 16 campi e li riempie con quattro forme diverse (4 cerchi, 4 quadrati, 4 triangoli, 4 cuori).

Ora gli allievi possono colorare le forme badando a mantenere lo stesso colore per i cuori ecc.



20'

Giochi con i gessetti inventati

Suddivisi in piccoli gruppi, i bambini inventano un gioco con i gessetti. Lo scopo è che ogni gruppo inventi un suo gioco, lo disegni a terra, lo sperimenti nel gruppo e lo presenti alla classe.

Varianti

- Suggestire dei temi (ad es. giochi di lancio, gioco di corsa, giochi di abilità).

Tempo Contenuti

Immagini/organizzazione

10'

La storia del portatore d'acqua

È buio nello stagno. Il portatore d'acqua e tutti gli animali stanno dormendo. Ma chi si muove laggiù? Un piccolo **pesce** luccicante. Agitato, nuota freneticamente in tutte le direzioni. Speriamo che non svegli la vecchia **rana** o addirittura la **lumachina d'acqua**! «Chi sta facendo tutto quel baccano», grida furibonda la lumachina d'acqua. «Non sono stato io», risponde impaurito il **pesciolino**. Forse è stata la **rana**. «Che cosa?», urla la **rana**. Un bel macello! Gli **animali acquatici** litigano fino a svegliare persino il portatore d'acqua. «Finitela!» grida nella notte. «Perché state litigando? **Pesce, rana e lumachina d'acqua**, fate pace e facciamo tutti insieme un bel gioco divertente». «Sì, sì sì», rispondono in coro la **lumachina d'acqua**, il **pesce** e la **rana**. E lo stagno si trasforma in una palestra di giochi notturna.

Varianti

- Variare le forme di saltelli.
- Toccare il pavimento.
- ...

5'

Il balletto dello stagno

Il portatore d'acqua si posiziona al centro del cerchio e impartisce un ordine (destra o sinistra). Se dice «destra», tutti i bambini si spostano a destra di una posizione. E così via.

Varianti

- Aumentare il ritmo.
- Variare le forme di saltelli.
- «Hipp» sta per sinistra, «Hopp» per destra.

5'

Feedback

Con un gessetto, i bambini contrassegnano con un cuore il loro gioco preferito.

