# Tema del mese
08 | 2022

## Tema del mese – Sommario


10 ragioni a favore di lezioni all'aperto 2
Perché è utile insegnare all'aperto 3
Quali luoghi si prestano? 4
Come organizzare la scuola all'aperto 5

Good Practice
L'area della scuola 6
Passeggiate 11
Spazi pubblici 18
Nel bosco 21

Informazioni 25
Allegato – Bibliografia


## Categorie

**Età:** ca. 4 a12 anni
**Livello scolastico:** ciclo 1 e 2
**Livello di capacità:** principianti, avanzati
**FTEM:** F1

# Tutte e tutti fuori!

Il movimento e il gioco all'aperto sono una componente fondamentale di uno sviluppo completo. In questo tema del mese vi mostriamo perché è importante svolgere regolarmente le lezioni di sport e di educazione fisica all'aperto, quali aspetti occorre osservare nell'ambito della didattica in movimento all'esterno e in che modo è possibile concretizzare l'idea in spazi esterni scolastici ed extrascolastici.

L'area della scuola e le immediate vicinanze offrono svariate possibilità di promuovere l'attività motoria e la percezione dei bambini. Proporre lezioni all'aperto in diversi contesti e stagioni permette di stimolare percezioni sensoriali, vissuti ed esperienze, che dentro le aule scolastiche non vengono o vengono solo limitatamente sollecitati. I luoghi scelti per delle lezioni all'aperto risvegliano la creatività e la fantasia e offrono la possibilità di eseguire attività basate sull'esplorazione e la cooperazione. Senza contare che diverse forme di movimento e di gioco all'aperto sono semplicemente più divertenti.

## Esplorare il proprio spazio vitale muovendosi

Stando e spostandosi regolarmente all'aperto, i bambini imparano a conoscere meglio il loro spazio vitale, a valutarne i possibili pericoli, ad attenersi alle regole e a sentirsi parte integrante dell'ambiente circostante. Mentre i bambini della scuola dell'infanzia partecipano principalmente a escursioni nelle immediate vicinanze della scuola, i più grandicelli possono esplorare e conoscere aree più vaste.

## Svariate esperienze di movimento all'aperto

Ai bambini piace muoversi all'aperto. Questo tema del mese presenta esempi pratici collaudati entro diversi spazi esterni, che dovrebbero stimolare a tenere le lezioni regolarmente all'aria aperta e a sviluppare idee proprie di insegnamento. La guida illustra il potenziale di sviluppo offerto da un regolare cambiamento di spazio e ambiente all'aperto e gli aspetti da considerare in termini di pianificazione e sicurezza durante le attività didattiche all'esterno.

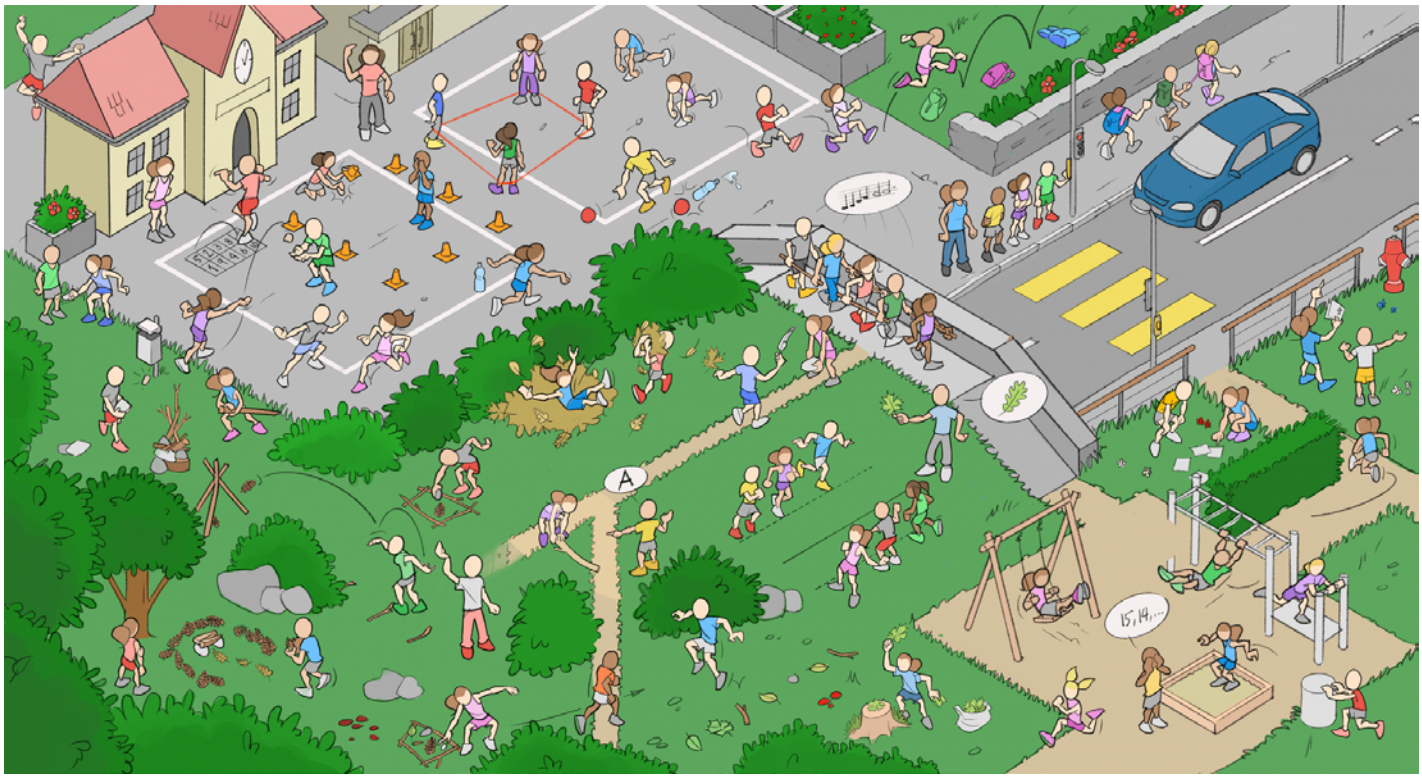
Le lezioni all'aperto costituiscono un importante complemento all'insegnamento in classe. In particolare durante le lezioni di educazione fisica e l'allenamento delle società sportive, numerosi contenuti didattici possono essere trasmessi senza grandi difficoltà all'aria aperta. La domanda riguardante «chi» può trovare ispirazione dai contenuti di questo tema del mese trova facilmente risposta: gli insegnanti dei cicli 1 e 2 o le monitrici e i monitori di sport per i bambini nelle società sportive. Le domande relative a perché, dove, come e che cosa vengono affrontate nei capitoli corrispettivi. Le idee riportate nel capitolo Good Practice, ossia il «che cosa?» possono essere abbinate a delle forme di base del movimento come correre, saltare, lanciare, giocare e ballare. Inoltre si presentano possibilità concrete di collegamento ad es. con materie quali musica, matematica e lingue.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**

# 10 ragioni a favore di lezioni all'aperto

Ai sensi dell'attuale esigenza di un'offerta formativa completa, attraverso lezioni svolte regolarmente all'aperto è possibile sostenere in modo variato lo sviluppo fisico, cognitivo e sociale dei bambini. È pertanto auspicabile organizzare regolarmente sequenze didattiche al di fuori della palestra o dell'aula scolastica, non solo per le lezioni di educazione fisica.




1. Le lezioni all'aperto contribuiscono a dare un ritmo alla quotidianità scolastica a misura di bambino.
2. Le lezioni all'aperto offrono ai bambini esperienze autentiche nel loro ambiente.
3. Luoghi di lezioni all'aperto vantano un marcato carattere incentivante e stimolano tutti i sensi.
4. Le lezioni all'aperto stimolano il senso di orientamento e la sicurezza dei movimenti.
5. Le lezioni all'aperto offrono un vasto margine di manovra per attività basate sull'esplorazione e la cooperazione.
6. Le lezioni all'aperto favoriscono la salute e rafforza la fiducia in sé stessi.
7. Le lezioni all'aperto stimolano la familiarità e l'interazione con la natura.
8. Durante le lezioni all'aperto i bambini si muovono di più che non negli spazi chiusi.
9. Le lezioni all'aperto coinvolgono i bambini in modo completo.
10. Le lezioni all'aperto contrastano il tempo trascorso davanti a uno schermo.

**Inoltre**: Lle dieci ragioni citate valgono anche per insegnanti e monitori e possono fornire utili input da trasmettere al contesto familiare dei bambini.

**Il poster delle 10 ragioni**
Perché è utile insegnare all'aria aperta in 10 punti riassunti in un poster: in formato A3 da stampare e ad es. da appendere nell'aula docenti o da utilizzare per eventuali presentazioni in occasione di serate organizzate per fornire informazioni ai genitori.
• da scaricare (pdf)

© UFSPO

# Perché è utile insegnare all'aperto

Numerose attività didattiche a scuola e durante la scuola dell'infanzia hanno luogo entro spazi chiusi. Tuttavia l'area esterna delle scuole e i dintorni offrono svariate possibilità di trasferire le lezioni all'aria aperta. I bambini hanno così la possibilità di sfogare al meglio il loro bisogno naturale di muoversi, giocare e scoprire.

Le lezioni all'aperto non comportano unicamente un cambiamento a livello di contesto didattico, bensì generano anche una serie di stimoli evolutivi importanti per un iter di apprendimento completo e per la valorizzazione del proprio spazio vitale (Kühnis et al. 2022). Esplorare, giocare insieme e misurarsi gli uni con gli altri all'aria aperta non stimola solo le capacità motorie, bensì favorisce anche le esperienze personali e sociali, essenziali per lo sviluppo della personalità e la promozione della salute dei bambini.

Risultati scientifici mostrano che l'insegnamento e la regolare permanenza all'aria aperta influiscono positivamente sull'attività fisica, le capacità motorie, di concentrazione e di cooperazione, il benessere, il comportamento ambientale e l'interazione dei bambini con la natura (Tremblay et al., 2015; Gray et al., 2015; Mygind et al., 2019; Chawla, 2020; Herrington & Brussoni, 2015; Becker et al., 2017). I bambini che trascorrono molto tempo all'aperto si muovono di più, giocano in maniera più variata, interagiscono socialmente e presentano una migliore consapevolezza di sé nonché salute mentale.

## Benefici anche per gli insegnanti

Gli insegnanti spesso percepiscono in modo diverso i propri allievi durante le lezioni all'aria aperta rispetto a quelle svolte in aula. Le dichiarazioni degli insegnanti mostrano che benché una lezione all'esterno inizialmente richieda più sforzi, in genere offre l'opportunità di riflettere sui propri metodi e di adeguarli (Barfod 2022).

Le lezioni all'aperto non si ripercuotono positivamente solo sui bambini, ma offrono valore aggiunto anche agli insegnanti. Generalmente, dopo una giornata trascorsa all'aria aperta gli insegnanti si sentono meno esausti rispetto ad una giornata passata in aula o in palestra. Tanto più spesso l'insegnamento viene proposto all'esterno, quanto maggiori saranno i vantaggi che ne derivano (ad es. una lezione di educazione fisica o una mattinata nel bosco alla settimana). Anche lavorare in tandem può essere di supporto.

## Alternare regolarmente lezioni al chiuso e all'aperto

Conformemente ai piani di studio orientati sulle competenze, il primo compito educativo della scuola consiste nel consentire agli allievi di vivere esperienze culturali e curriculari variate, sviluppare competenze specifiche e interdisciplinari e stimolare l'identità culturale dei bambini e il loro senso di responsabilità verso l'ambiente e i propri simili (D-EDK, 2016; CDPE, 2011). In questo processo di sviluppo e di promozione, anche l'apprendimento in contesti sperimentali extrascolastici riveste una funzione importante. Il ricorso regolare a luoghi di studio al di fuori delle aule scolastiche (aree esterne in prossimità della scuola, spazi naturali e culturali nei dintorni) costituisce in tal senso una premessa importante

© UFSPO

# Quali luoghi si prestano?

I bambini possono maturare esperienze variate nell'area della scuola, in un parco, durante delle passeggiate oppure delle gite nel bosco.

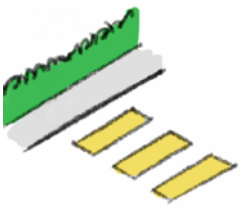
L'attività fisica all'aperto offre l'opportunità di conoscere e sperimentare diversi spazi favorevoli al movimento, contesti sportivi e terreni. Ambienti diversi ampliano la gamma di impressioni ed esperienze sensoriali, in particolare quando l'attività si svolge all'esterno: il vento che soffia, le nuvole che si muovono, una pioggia o una nevicata improvvisa, le foglie che cadono, gli insetti che ronzano, il ghiaccio e la sabbia calda arricchiscono l'attività fisica svolta all'aria aperta. Vale pertanto la pena di uscire regolarmente dal contesto (sportivo) abituale e scoprire altri spazi (favorevoli al movimento)!

## L'area della scuola

Attorno alle scuole ci sono diversi spazi favorevoli al movimento, raggiungibili in modo semplice e veloce: un'area ricreativa con diversi attrezzi, un parco giochi, un campo sportivo, delle scale, dei terreni naturali ecc. Benché le aree esterne favorevoli alla pratica di attività fisica e all'interazione con la natura possono variare a seconda della sede scolastica, in linea di massima si può insegnare all'aperto ovunque.

## Passeggiate

Andare a spasso con in bambini è una bella attività ma complessa al tempo stesso. Con semplici astuzie organizzative e forme di gioco nell'ambito delle quattro categorie «passeggiare in sicurezza», «passeggiare cantando», «passeggiare esplorando» e «passeggiare giocando» è possibile tenere occupata una schiera di bambini in modo che il percorso diventi la meta.



## Spazi pubblici

In città, molte scuole si situano più facilmente in prossimità di parchi che non di boschi. Lo spazio publico offre svariate opportunità a livello motorio. Poiché ai parchi pubblici accedono anche altre persone, occorre tuttavia una buona supervisione e flessibilità per gestire eventuali elementi di disturbo. I materiali naturali sono disponibili solo limitatamente, motivo per cui nei parchi è possibile utilizzare semplicemente lo spazio per muoversi o portarsi appresso materiale extra.

## Il bosco

Il bosco come spazio vitale offre tanto da scoprire e da sperimentare. È uno spazio di gioco e di movimento fantastico, ma presuppone anche che si tenga conto di alcuni aspetti affinché i bambini possano muoversi in un contesto sicuro. Uno di questi è la protezione della natura. Nello svolgimento delle loro attività, i bambini infatti dovrebbero imparare ad avere cura della flora e della fauna.

**Approfondimenti:** Der Wald-Knigge (disponibile in tedesco e francese)

# Come organizzare la scuola all'aperto

Quando gli insegnanti escono all'aria aperta con i bambini devono osservare alcuni aspetti e organizzare diverse cose. Nella pratica lista di controllo presentata di seguito, illustriamo i principali aspetti organizzativi e didattici che aiutano gli insegnanti a pianificare, realizzare ed elaborare la loro offerta di movimento all'aperto.

## Pianificare

- Quale infrastruttura occorre? È necessario prenotare o consultare i proprietari del terreno?
- L'area in questione è stata esplorata con cura e sono stati individuati eventuali punti pericolosi?
- Come si reca la classe al punto di ritrovo?
- I genitori sono stati informati per tempo sul programma e sull'equipaggiamento (abbigliamento outdoor adeguato alle condizioni meteorologiche, protezione solare, cibo, profilassi contro le zecche, in francese) ed eventuali allergie dei bambini sono state comunicate? Se la lezione si svolge nel bosco, organizzare p.e. una serata con i genitori nel bosco. Così gli adulti saranno in grado di capire meglio il contesto di apprendimento. Spiegare anche il principio dell'abbigliamento a cipolla (vestirsi a strati) aiutandosi con delle immagini.
- Lo zaino dell'insegnante deve contenere una farmacia tascabile, un cellulare con i numeri di emergenza memorizzati, l'elenco dei contatti dei bambini, un fischietto, una crema solare, una borraccia piena e in inverno un paio di guanti di riserva.
- Accompagnatori**:** è opportuno attenersi alle indicazioni dell'istituzione che organizza l'offerta (scuola, club) e nel caso di G+S rispettare le dimensioni del gruppo della disciplina sportiva.

**Le condizioni meteo**

La lezione può tenersi all'aperto con (quasi) ogni condizione meteo, anche in caso di pioggia. Gli insegnanti controllano le previsioni meteorologiche alcuni giorni prima e le tengono d'occhio. Anche la mattina della lezione all'aperto occorre verificare le condizioni meteo e durante la giornata osservare continuamente il cielo. Le seguenti situazioni possono comportare pericoli e, qualora le previsioni li contemplino, occorre cercare un'alternativa ed eventualmente rinunciare all'uscita:

- in caso di temporali (in particolare in campi aperti e luoghi esposti)
- in caso di vento forte (in particolare nel bosco e sotto gli alberi)
- in caso di forti nevicate (p.e. nel bosco, dove i rami degli alberi possono spezzarsi sotto il peso della neve, sotto i tetti spioventi o su pendii dove le valanghe possono mettere in pericolo i bambini).

Informazioni meteo su: www.meteosvizzera.ch, www.allarmemeteo.ch

## Attuazione

- Il luogo in cui svolgere lezioni all'aperto deve essere utilizzato prestando attenzione e rispettando le regole.
- Sul posto vengono definiti il punto di ritrovo e il raggio d'azione da rispettare (a portata d'orecchio).
- Occorre prevedere tempo sufficiente per l'andata e il ritorno, le attività da svolgere sul posto nonché per le sequenze di gioco libere. Inoltre bisogna dar prova di flessibilità nei momenti in cui i bambini sono immersi nel gioco ed esprimono la loro creatività.

## Valutazione finale

- Che cosa ha funzionato bene e quali cambiamenti occorre apportare prima della prossima lezione all'aperto o prima di cambiare luogo di apprendimento?
- Prendere nota di quanto imparato in classe e in palestra e creare un collegamento tra scuola al chiuso e scuola all'aperto.

**Link**

- Insegnare all'aria aperta | Fondazione SILVIVA
- Scuola all'aperto | WWF Svizzera
- Prevenzione degli infortuni in generale | Promemoria G+S sport per i bambini e sport scolastico
- Sport di campo/trekking | Promemoria G+S in generale

**Gite nel bosco**

Le regole riguardanti in particolare il bosco e gli spostamenti devono essere comunicate chiaramente e, se necessario, ribadite. È inoltre importante controllare che vengano rispettate.
In linea di principio vale la regola: «Rispetto la natura e i miei simili.»

- Raccogliere piante, rami e arbusti: l'insegnante dovrebbe essere in chiaro sin dall'inizio sulle regole che desidera comunicare ai bambini a questo proposito. La coerenza è d'obbligo. Ad esempio: prima di cogliere una pianta i bambini chiedono il permesso all'insegnante oppure si raccoglie solo la legna sparsa sul terreno.
- Non disturbare o toccare gli animali.
- Non toccare e assolutamente non mangiare funghi e bacche (pericolo di avvelenamento!).
- Prima di mangiare, lavarsi le mani con cura (attenzione a echinococco e piante velenose).
- Non lasciare nulla nel bosco (rifiuti, resti di cibo ecc. nuocciono agli animali e all'ambiente!)
- Non puntare mai i bastoni verso il viso.
- Durante il gioco rimanere sempre a distanza visiva/uditiva degli insegnanti, nonché entro il raggio d'azione concordato.

© UFSPO

# Good Practice – **L'area della scuola**

Pressoché tutti i giochi che vengono proposti in palestra possono essere svolti nel cortile della scuola. I seguenti giochi sono stati concepiti appositamente per essere eseguiti all'aperto e possono essere realizzati con poco materiale e pochi sforzi.

Le lezioni all'aperto sono un importante e prezioso complemento all'insegnamento tradizionale.. La maggior parte delle lezioni può essere trasferita all'esterno senza un impegno eccessivo da parte degli insegnanti – soprattutto quando si tratta di giochi.

Per questo motivo di seguito presentiamo esempi di Good Practice che dovrebbero essere realizzati obbligatoriamente all'aperto, in quanto strettamente legati all'ambiente esterno.

## Giochi di orientamento e di corsa

Pressoché tutti i giochi che vengono proposti in palestra possono essere svolti nel cortile della scuola. I seguenti giochi sono stati concepiti appositamente per essere eseguiti all'aperto e possono essere realizzati con poco materiale e pochi sforzi.

### Sentire il sasso

Un bambino sta con gli occhi chiusi (in piedi o sdraiato). Con un sasso, un compagno tocca un certo numero di parti del corpo precedentemente stabilite. Il bambino con gli occhi chiusi è in grado di elencare nella giusta sequenza le parti del corpo toccate?

**Varianti**

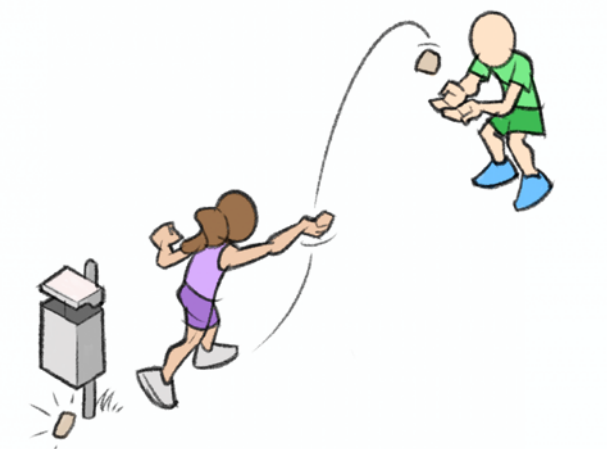
- Anziché elencarle, toccare le medesime parti del corpo del compagno nella stessa sequenza.
- Con il sasso tracciare un percorso sul corpo.

### Sasso nascosto

Tutti i bambini scrivono il loro nome sul proprio sasso e lo nascondono in un'area prestabilita. Una volta nascosto, tornano al punto di ritrovo e scelgono un compagno. Le coppie si fanno dei passaggi con uno o due piccoli sassi e nel contempo spiegano dove si trova il nascondiglio delle loro pietre. Chi riuscirà a trovarlo? Non appena viene trovato il sasso del compagno, il bambino torna a nasconderlo.

**Varianti**

- Anziché descrivere il nascondiglio, dare degli indizi con «fuoco», «fuochino».
- Anziché descrivere il nascondiglio tracciare uno schizzo. Che cosa contraddistingue un buono schizzo?
- Anziché descrivere il nascondiglio, segnare la posizione su una cartina (Googlemaps o mappa di orientamento). Quali nascondigli possono essere considerati «buoni»?
- Toccarsi a vicenda con materiali diversi e scoprire con cosa si è stati toccati.



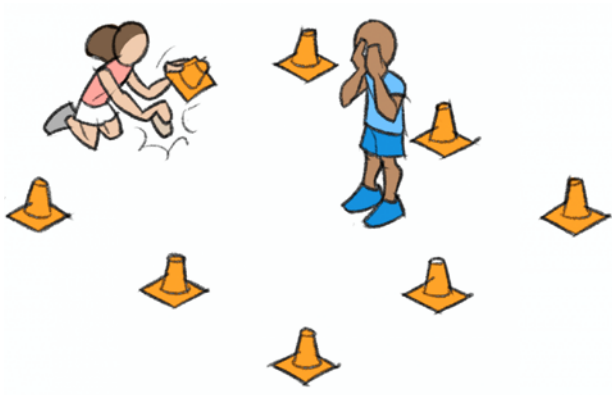
## Labirinto

Disporre otto coni a rettangolo. Un bambino chiude gli occhi, nasconde il sasso sotto un cono e disegna la posizione sul modello di mappa che ha ricevuto. Chi riuscirà a trovare il sasso?

**Varianti**

- Un bambino cerca di sentire ad occhi chiusi dove si muove il partner e sotto quali piloni è nascosta la pietra.
- Predisporre i coni secondo la mappa e utilizzare modelli colorate colorati.
- Disegnare il percorso di avvicinamento sulla propria mappa e scambiarlo con il compagno.
- Questo gioco si presta anche per le lezioni di nuoto.

**Da scaricare:** Modello di mappa (pdf)



## Rettangolo di sassi

Disporre otto sassi a rettangolo (come i coni dell'esercizio precedente). I bambini si procurano una mappa del percorso e corrono attraverserso il rettangolo secondo le istruzioni. Quanto tempo impiega il gruppo a percorrere tutti i tragitti?

**Varianti**

- Variare la modalità di spostamento.
- Un bambino memorizza il percorso e inizia a camminare. Un compagno lo segue con la mappa e alla fine gli dà il proprio feedback.
- Scegliendo tra diverse mappe, un bambino esegue un percorso. Il compagno deve indovinare quale percorso è stato eseguito.
- Un bambino bendato e guidato alla cieca deve indovinare quale dei percorsi illustrati sulle mappe (da 2 a 5) è stato eseguito.
- Un bambino manovra un robot (un compagno) toccandogli le spalle. (avvio e stop = mani su entrambe le spalle, mano su una spalla = procedere a destra rispettivamente a sinistra).
- Memory: stampare le mappe dei percorsi in duplice copia e riporle su due fogli di colore diverso. Tutti prendono una mappa dello stesso colore e si incamminano seguendo il percorso indicato. All'esterno, un bambino prende una mappa di colore diverso e osserva attentamente i bambini che camminano. Chi sta percorrendo il tracciato della «propria» mappa?
- Prigioniero libero: chi viene catturato, pesca una mappa e scappa seguendo il percorso.

**Da scaricare**: Mappe (pdf)

## Il gioco dell'ombra

I bambini sono suddivisi in coppie: uno scappa e l'altro cerca di calpestare l'ombra del compagno.

**Varianti**

- Un bambino esegue una serie di movimenti e l'altro imita l'ombra del compagno.
- Comporre delle figure con le ombre.
- Come inizio o conclusione, i bambini possono tracciare le ombre con i gessi. Gli altri cercano di copiare la posizione dell'ombra. Idea per le pause: tracciare l'ombra più volte e osservare come cambia durante la giornata.
- I bambini inventano un gioco di inseguimento.

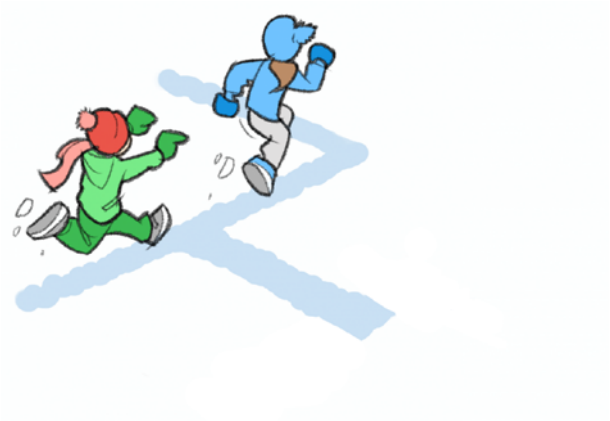
**Osservazione:** i bambini più giovani, che non hanno ancora un senso dell'orientamento molto sviluppato, devono essere invitati alla prudenza durante il gioco, per evitare scontri.

## Labirinto nella neve (inverno)

Prima dell'inizio del gioco, tutto il gruppo batte i percorsi schiacciando la neve con i piedi. All'interno del labirinto si gioca a prendersi. Chi viene catturato diventa cacciatore.

**Varianti**

- I cacciatori possono saltare da un percorso all'altro. Gli altri possono avanzare solo all'interno di un percorso.
- All'interno del labirinto vengono delineati dei posteggi, schiacciando la neve con i piedi. Nei posteggi non è possibile catturare nessuno. Solo un bambino per posteggio. Se arriva un compagno, il primo deve andarsene.
- Chi viene catturato viene diventa una statua di ghiaccio (ad es. ghiaccioli – braccia tese sopra la testa). La statua ridiventa umana attraverso il calore (accarezzandola dalle mani verso i piedi).

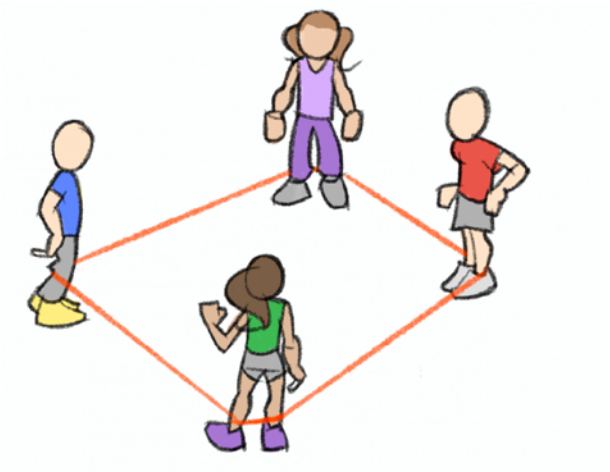


## Salto con l'elastico – triangolo, quadrato & Co.

Distribuire diversi elastici sul campo da gioco. Gli allievi corrono avanti e indietro. Al segnale dell'insegnante (ad es. un fischio) e su indicazione di una forma geometrica, ad es. quadrato, i bambini corrono verso l'elastico libero più vicino, si dispongono in gruppi di 4 e con l'elastico formano la figura geometrica indicata. I bambini che non riescono a unirsi a un gruppo fanno una penitenza, ad es. percorrono un breve tratto correndo o saltando a margine del campo.

**Varianti**

- Senza parole o per il ciclo 1: dopo il segnale, l'insegnante mostra le forme geometriche disegnate su un foglio.
- Inseguimento: due bambini dentro l'elastico formano una linea, gridano «linea» e devono catturare i bambini liberi. Chi viene catturato entra nell'elastico e il trio si dispone a triangolo e grida «triangolo», e via dicendo (gridando quadrato, ecc.).



# Divertirsi saltando

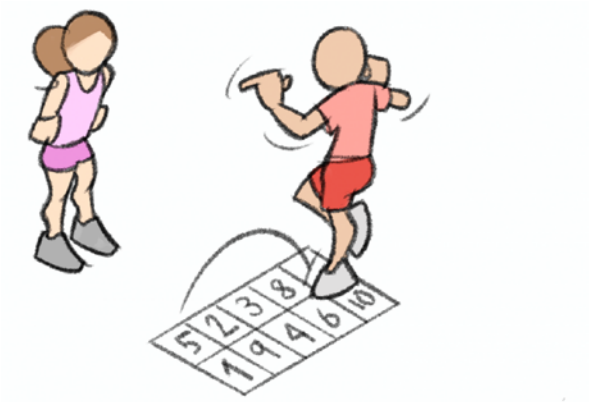
I bambini saltano su forme geometriche, dentro la griglia dei numeri, contando avanti e indietro.

## Salto coi numeri

Con i gessi disegnare sul suolo diverse griglie con numeri da 1 a 10. I bambini saltano la sequenza numerica il più velocemente possibile e senza errori. Chi non salta osserva e rilascia un feedback (sequenza, velocità).

**Varianti**

- Saltere una sequenza inversa da 10 a 1
- Saltare su tutti i numeri pari/dispari
- Estendere/modificare l'intervallo numerico, ad es. da 1 a 20 o da 50 a 60
- Saltare secondo le tabelline
- Saltare a intervalli di 2, 5, 10 passi
- A coppie: un bambino salta secondo le sequenze di un calcolo e il secondo salta direttamente sul risultato (aggiungere alla griglia i simboli +, –, =)




**Link**

- Giochi di salti: ulteriori suggerimenti

# Gioco di lancio

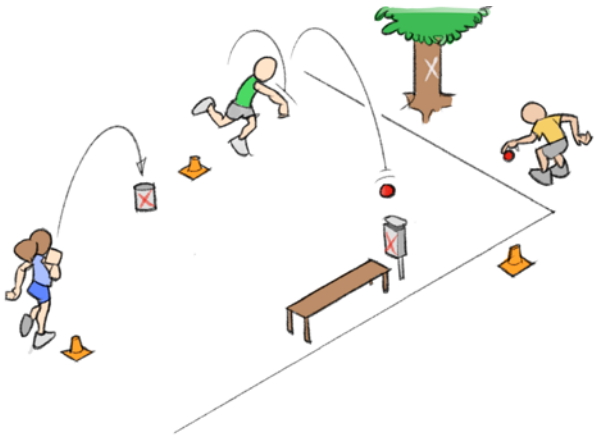
I giochi di lancio in genere stimolano la capacità e la precisione del lancio con distanze e bersagli variabili.

## Golf di lanci

L'insegnante predispone un percorso di golf con lanci con diverse corsie (come nel minigolf) in cui partenza e arrivo (ad es. secchio, palo, albero ecc.) vengono segnalati in modo diverso (ad es. coni colorati, nastri di delimitazione ecc.). Tutti i bambini sono in possesso di una pallina o di un elemento naturale che ne faccia le veci (ad es. castagna, pigna ecc.) e ripartiti sulle diverse corsie iniziano i lanci per imbucarle. Vince chi riesce a colpire il bersaglio con il minor numero di lanci. Su ogni corsia i bambini possono lanciare la pallina ogni volta dal punto in cui si ferma.

**Varianti**

- Costruire le corsie insieme ai bambini (ad es. in gruppi di tre).
- Lanciare la pallina o farla rotolare con l'altra mano.
- Lanciare la pallina con il piede, con una racchetta (da tennis, badminton ecc.) o con una mazza da unihockey



# Due o più ruote

Guidando il monopattino, i bambini imparano a riconoscere le situazioni di pericolo in relazione alle altre persone.

## Il giardino del traffico (monopattino)

Nel cortile della scuola, per ogni gruppo di 8-10 conducenti di monopattino viene delimitato un campo quadrato con rispettivamente 5 × 5 o 7 × 7 sassi, castagne o foglie di grandi dimensioni, in modo da formare una griglia. Gli allievi con i loro monopattini imboccano strade diverse attraverso il giardino del traffico.

**Varianti**

- Percorrere i corridoi fino alla fine del campo e girare accanto alla griglia per ritornare al punto di partenza.
- Eseguire uno slalom tra gli oggetti fino alla fine del campo.
- Assegnare un codice ai singoli elementi (toccare i sassi con il piede, girare intorno le foglie, toccare il cono con il ginocchio); definire una sequenza: sasso-sasso-cono-foglia
- Percorrere il giardino del traffico in qualsiasi direzione senza scontrarsi. Al segnale cambiare piede di guida, incrociare le braccia sul manubrio, guidare all'indietro ecc.
- Percorrere i corridoi in fila indiana.
- Posizionare il monopattino su un oggetto specifico oppure superarlo con un salto.
- Dimezzare il gruppo. La prima metà percorre i corridoi orizzontali, la seconda quelli verticali. In questo modo si creeranno degli incroci e situazioni di traffico contromano, che obbligano ad adeguare la guida.
- Acchiappino: ognuno conta gli oggetti che ha toccato. Vince chi tocca per primo sette oggetti. A partire dal quinto occorre dire i numeri ad alta voce: «cinque», «sei», «sette». Chi viene catturato da un allievo eletto cacciatore (individuabile ad es. da un nastro), deve ricominciare da zero.

**Osservazione:** tutte queste forme di gioco possono essere eseguite anche con altri mezzi su ruote o senza ruote, semplicemente camminando.

**Sicurezza:** i bambini devono sempre indossare un casco sulle attrezzature a rotelle. L'UPI raccomanda anche di indossare gomitiere, ginocchiere e polsiere.

**Link**

- Monopattino, skateboard ecc. – A tutta sicurezza | UPI

© UFSPO

# Giochi con l'acqua

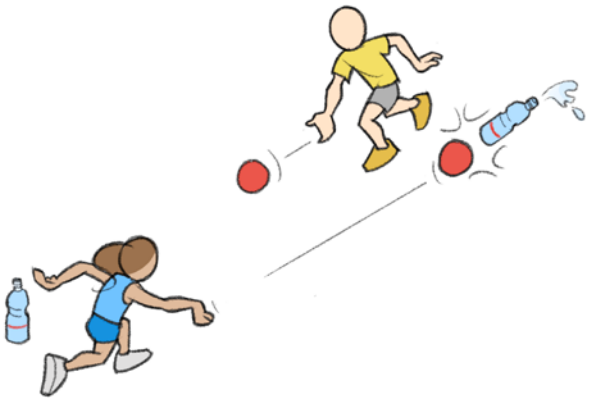
Che si tratti di bowling con le bottiglie o di battaglie d'acqua, l'acqua garantisce sempre tanto divertimento e permette di allenare i lanci. I giochi con l'acqua sono raccomandati soprattutto in estate.

## Birilli pieni d'acqua

Due bambini posizionano ciascuno una bottiglia pet piena d'acqua (senza coperchio) a una determinata distanza l'uno dall'altro. L'obiettivo è far rotolare la palla contro la bottiglia dell'avversario in modo da rovesciarla. Non si possono proteggere le bottiglie. Se la bottiglia cade, il bambino prima di raddrizzarla deve innanzitutto recuperare la palla avversaria. Vince chi per primo riesce a svuotare la bottiglia dell'avversario fino alla demarcazione (da una bottiglia pet non può fuoriuscire tutta l'acqua).

**Varianti**

- La palla può essere giocata (fatta rotolare o lanciata) con la mano o con il piede.
- La distanza tra le bottiglie può variare a seconda della precisione di tiro dei bambini.
- Si gioca due contro due. In ciascuna coppia ci si alterna nel lancio.
- Giocare in un triangolo o in un quadrato.
- Utilizzare palline e bottiglie pet di diverse grandezze. Ideali sono quelle da 1,5 litri.



## Battaglia delle spugne

Occorrono diversi secchi pieni d'acqua e diverse spugne.. Una volta immerse le spugne nei secchi d'acqua, la battaglia può cominciare. Si gioca tutti contro tutti.

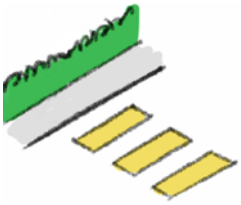
**Varianti**

- Formare delle squadre e giocare una contro l'altra.
- Eventualmente definire delle regole per cui è possibile mirare determinate parti del corpo.
- Anziché una battaglia con l'acqua, disegnare dei bersagli con dei gessi e giocare a mirarli.
- Scegliere spugne di colore diverso per definire in che modo effettuare il lancio (con la mano sinistra, destra, sopra la testa ecc.).
- Colorare l'acqua insieme ai bambini (ad es. con i gessi sminuzzati o utilizzando dei colori naturali), quindi lanciare l'acqua sulla parete o su un foglio di carta per creare delle immagini artistiche.

**Osservazione:** le spugne sporche possono essere messe in un copripiumino e lavate in lavatrice. Acquistare le spugne in negozi diversi per avere una varietà di colori da utilizzare per i giochi.

# Good Practice – **Passeggiate**

Svolgere attività all'aria aperta con i bambini è arricchente e offre grandi opportunità di apprendimento, ma può anche essere molto impegnativo. Il tragitto non è soltanto una distanza da percorrere per raggiungere una destinazione (ad esempio un bosco, un parco giochi). Il tragitto può anche essere già la meta ed essere sfruttato come tempo di movimento e apprendimento.



Svolgere attività all'aria aperta con i bambini è arricchente e offre grandi opportunità di apprendimento, ma può anche essere molto impegnativo. Il tragitto non è soltanto una distanza da percorrere per raggiungere una destinazione (ad esempio un bosco, un parco giochi).

Il tragitto può anche essere già la meta ed essere sfruttato come tempo di movimento e apprendimento.

- Passeggiate in sicurezza – siamo vigili
- Passeggiate cantando – facciamo musica e movimento
- Passeggiate esplorando – usiamo tutti i nostri sensi
- Passeggiate giocando – siamo creativi

## Passeggiate in sicurezza – siamo vigili

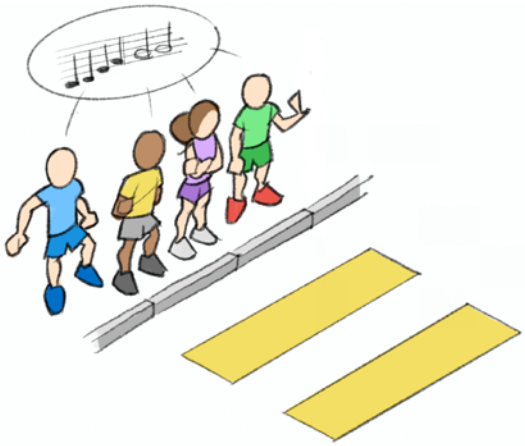
I bambini camminano cantando e giocando lungo percorsi diversi. Imparano a orientarsi anche su sentieri sconosciuti.

### «Sta fermo e ascolta»

Prima di attraversare la strada, cantare con i bambini la seguente canzoncina sulle note di «Le mie paperelle»:
«Fermo, guarda e ascolta, pur se il tempo stringe, fermo guarda e ascolta pur se il tempo stringe. Se non c'è più nulla, puoi attraversar, se non c'è più nulla puoi attraversar.»

**Varianti**

- Cantare effettuando alcuni movimenti (aspetta = camminare sul posto, guarda = girare la testa verso sinistra e destra ecc.).
- Assegnare a un bambino il compito di guidare il gruppo, intonare la canzone e decidere se si può attraversare la strada.



### In cordata

I bambini camminano in fila indiana e si tengono tutti a una corda o alla cinghia dello zaino del compagno che li precede (primo con la mano sinistra, secondo con la mano destra, terzo con la mano sinistra, ecc.).

**Variante**

- I bambini si aggrappano alla cinghia dello zaino del bambino davanti.

**Osservazione**: con questa variante i bambini possono essere tenuti insieme e guidati. Lasciare andare i bambini meno forti in testa alla cordata.

.

## La locomotiva

Tutti i bambini, tranne uno, hanno un bastone e si posizionano in fila indiana, tenendo il bastone alternativamente nella mano destra e sinistra. I bambini tengono il loro bastone in modo che possa essere afferrato dal compagno che li segue. Ora tutti i bambini sono collegati, come gli ingranaggi di una locomotiva a vapore. Insieme, avanzano facendo oscillare ritmicamente le braccia.

**Varianti**

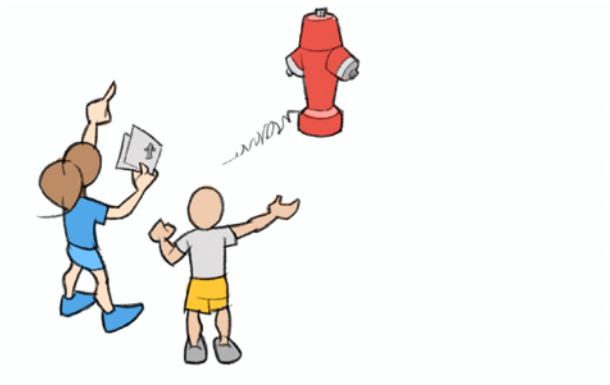
- L'insegnante è in testa alla locomotiva. Insieme, prima fanno oscillare le braccia e solo dopo iniziano a camminare.
- I bambini camminano a coppie, afferrando entrambi i due bastoni. Camminano a tempo e cercano di far oscillare le braccia parallelamente o in modo alternato.

## Passeggiate in sicurezza con foto

**Varianti**

- Se i bambini conoscono il percorso, le foto vengono utilizzate soltanto per ricordare la sosta successiva o vengono ampliate con varianti rispetto a «Camminare con le foto».

**Osservazione:** I tratti «pericolosi» (strade con molto traffico) devono essere percorsi insieme, ad es. con i giochi «In cordata» e «Locomotiva». In seguito, grazie alle foto i bambini potranno camminare più sicuri e muoversi con maggior autonomia.



# Passeggiate cantando – facciamo musica e movimento

Quando le gambe sono già un po' stanche e la meta sembra ancora lontana, il canto, la musica, i salti o i giochi in movimento aiutano ad accorciare il percorso.

## «Dai, facciamo passi piccoli»

Cantare con i bambini la canzoncina dei piccoli passi e camminare con una determinata andatura. I bambini scelgono il passo successivo. **Osservazione**: Melodia «Mulberry Bush»,

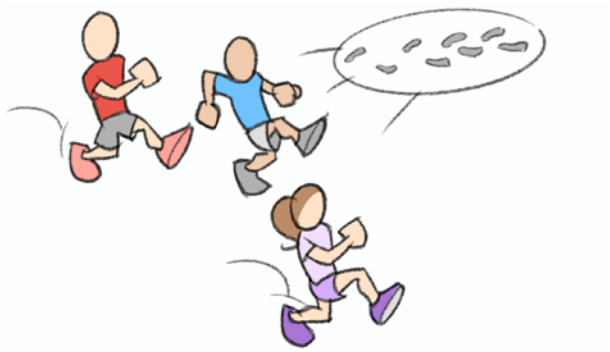
«Dai, facciamo piccoli passi, piccoli passi, piccoli passi
Dai, facciamo piccoli passi, più piccoli possibili.
«Dai facciamo * passi, * passi, *passi
Dai, facciamo * passi, più * possibili.

- grandi, giganti
- rumorosi, rumorosissimi
- a zig zag, immensi a zig zag

**Varianti**

Altre canzoncine particolarmente adatte alla marcia e al movimento

- La marcia di Topolino
- Andiamo a lavorar
- La macchina del capo
- Frà Martino
- Nella vecchia fattoria
- La danza del serpente
- Un kilomètre à pied



## Bastoni musicali

Tutti i bambini devono procurarsi un bastone di legno. Sul posto o durante il percorso, l'insegnante assegna vari compiti. «Che suono produce ...

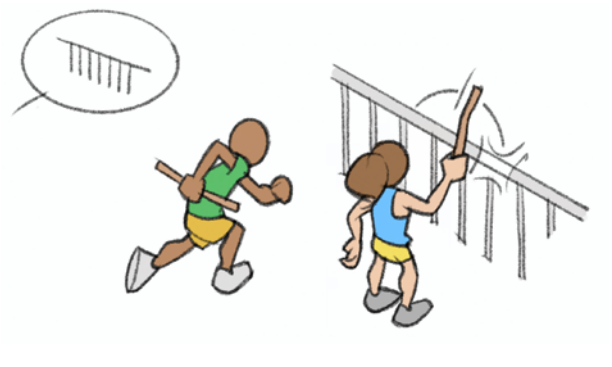
- ...il tombino, il corrimano del ponte, il grill ecc. quando lo si colpisce con il bastone?

I bambini cercano l'oggetto adatto e provano a produrre dei suoni.

**Varianti**

- Copia: due gruppi, uno dei quali è l'originale. Un membro del gruppo «originale» riproduce un breve ritmo con il bastone. Il gruppo «copia» cerca di riprodurre lo stesso ritmo. Invertire regolarmente i ruoli.
- Passeggiate con i bastoni musicali: sulla via del ritorno, camminando l'insegnante dà un ritmo con il bastone. Il gruppo copia e tutti camminano mantenendo il ritmo.
- Body percussion: invece del bastone, si possono usare le mani e il corpo per produrre suoni, ad es. battendo le mani, picchiando i piedi per terra, ecc.

**Osservazione:** alla fine del percorso, i bastoni possono essere raccolti nel giardino oppure sul luogo di sosta e utilizzati per attività creative durante le pause.



## Hoppla

Viene definita una serie di numeri (ad es. 5 numeri). Tutto il gruppo cammina allo stesso ritmo e conta ogni due passi (uno, due, tre, ...). Quando arriva un numero della serie definita, tutti gridano «hoppla» e fanno un salto.

**Varianti**

- Senza «hoppla», si conta soltanto
- Dopo l'«hoppla», al posto del salto alzare le braccia, battere le mani o fare un movimento concordato
- Contare alla rovescia

# Passeggiate esplorando – usiamo tutti i nostri sensi

I bambini cercano e trovano diversi percorsi con l'aiuto di dispense, scoprono fiori di stagione e imparano a osservare con attenzione la natura. Così facendo, vivono l'ambiente e i dintorni con tutti i loro sensi.

## Trovare la strada con le foto

I bambini dispongono tutte le foto al punto di partenza e le guardano insieme: «Quale foto illustra un luogo riconoscibile da qui?» Una volta individuato su una foto, il gruppo di bambini si avvia compatto verso questo luogo, quindi le foto vengono nuovamente esposte per trovare la tappa successiva. L'ultima foto è la meta.

**Varianti**

- Tra una tappa e l'altra, si effettua un nuovo compito in movimento, che può essere indicato sul retro delle foto con uno schizzo, un testo ecc.
- In alcuni punti sono nascoste piccole scatole con specifici compiti da svolgere in movimento, che devono essere trovate dai bambini
- Sul retro delle foto possono essere indicate anche domande di cultura generale, ad es. «Riuscite a misurare l'altezza della staccionata con il doppio metro? Tutte le staccionate hanno la stessa altezza?», «Perché gli alberi sono ricoperti di muschio solo da un lato?», ecc.
- Aggiungere altre foto di dettagli o sostituirle con «primi piani» (ad es. il chiavistello del cancello del giardino)

**Osservazione:** innanzitutto occorre creare un album fotografico del percorso da svolgere (ad es. il percorso verso il bosco/parco giochi). Questo include tutti i luoghi di rilievo (ad es. anche passaggi «pericolosi», dove i bambini devono assolutamente fermarsi ecc.), situati tra il punto di partenza e di arrivo. I bambini devono essere in grado di riconoscere e trovare tutti i luoghi grazie alle foto. Stampare le foto in formato A4 e plastificarle.

## Tombola sul prato

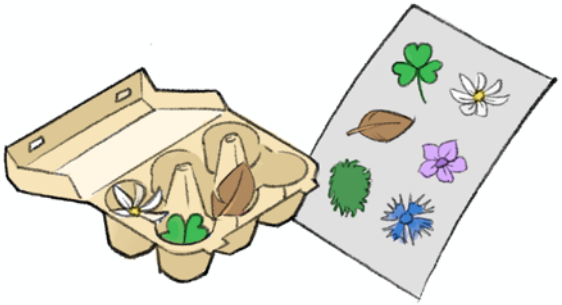
Prima di correre nel bosco (o in un qualsiasi altro luogo definito), ogni bambino riceve una scatola portauova vuota con un foglio su cui sono stampati dei fiori. I bambini devono cercare questi fiori e metterli nella scatola di cartone. I fiori verranno in seguito osservati e discussi con gli altri bambini. Terminata l'attività, portare a scuola i fiori, farli seccare e creare un bel quadro con i bambini.

**Varianti**

- I fiori possono essere sostituiti con altri materiali (foglie, piume, sassi, muschio).
- I bambini non ricevono tutti le stesse immagini, così possono discutere e confrontare diversi oggetti.

**Osservazione:** Occorronodelle fotografie stampate di fiori di stagione, di numero e grandezza corrispondenti agli incavi per le uova.

**Download:** Proposte per la primavera e l'estate (pdf)



## Tocca un oggetto...

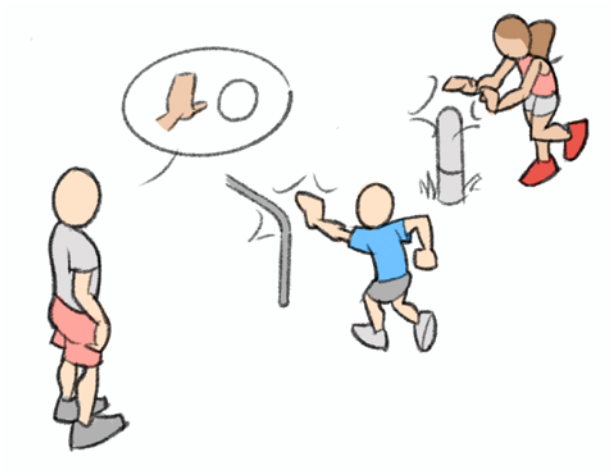
Durante il percorso, di tanto in tanto l'insegnante chiede ai bambini di toccare un oggetto:

- appuntito, rotondo, duro, morbido, giallo, ecc.
- dal profumo dolce,
- che emette un suono
- ecc.

I bambini cercano e toccano l'oggetto corrispondente.

**Varianti**

- Dopo aver toccato l'oggetto, i bambini lo raccolgono. Raccogliere soltanto gli oggetti che in seguito possono servire a creare una composizione, ad es. un mandala, un erbario o lavoretti manuali.
- Alla ricerca dell'equilibrio: cercare qualcosa su cui si possa rimanere in equilibrio. Mostrare l'idea agli altri e sperimentare le varie iniziative.



## Alla ricerca degli opposti

A ogni bambino viene assegnato un aggettivo. Senza svelarlo agli altri, ognuno cerca un oggetto che corrisponda al proprio aggettivo. Poi i due opposti (ad es. asciutto – bagnato) cercano di trovarsi a vicenda in base all'oggetto che hanno raccolto, senza parlarsi.

**Variante**

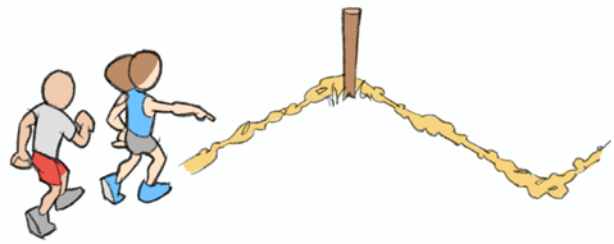
- Indovinello: a ogni gruppo di bambini viene assegnato un aggettivo. I bambini cercano tanti oggetti corrispondenti all'aggettivo. Quale aggettivo corrisponde agli oggetti?

## Caccia al tesoro

L'insegnante traccia dapprima il percorso ad es. con gessetti o segatura. La classe segue le tracce con l'insegnante.

**Varianti**

- Formare due gruppi (chi indica la via e chi la segue). Per i bambini più piccoli, un accompagnatore a testa
- Inserire percorsi-tranello
- In corrispondenza di un segnale concordato (ad es. un cerchio per terra), nel raggio di cinque metri è nascosto un tesoro



# Passeggiate giocando – siamo creativi

Comunicazione, collaborazione, concentrazione e attenzione: forme di movimento creative possono rendere l'attività motoria variata ed educativa.

## Traversata della palude

Suddivisi in gruppi di tre, i bambini raccolgono cinque foglie grandi (ad es. di castagno ecc.). Ora il sentiero si trasforma in una palude e possono camminare solo sulle loro foglie per mettersi in sicurezza.

**Varianti**

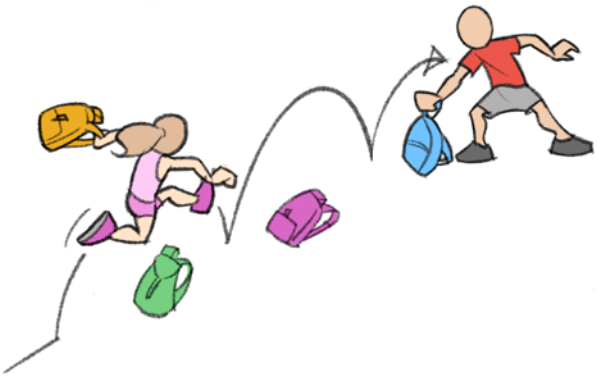
- Variare le dimensioni del gruppo e il numero di foglie.
- Usare sassi o pezzi di legno anziché foglie.

## A cavallina sugli zaini

In piccoli gruppi, i bambini posizionano gli zaini e le borse sul sentiero a una certa distanza. Saltano sopra gli zaini, afferrando sempre l'ultimo e portandolo in cima alla fila.

**Varianti**

- Utilizzare altri oggetti: pigne, bastoni, sassi ecc.
- Cambiare il tipo di salto: su una gamba, a piéi pari, indietro, con una giravolta ecc.
- Camminare sull'oggetto (ad. a ritmo di 3 passi)
- Eseguire uno slalom correndo anziché superare gli oggetti con un salto

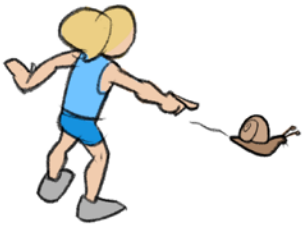


## Rime

Un bambino mostra un oggetto lungo il sentiero. Insieme si cercano le rime (ad es. castagna – montagna, campagna, cicogna).

**Varianti**

- In piccoli gruppi.
- Inventare una filastrocca abbinata all'oggetto mostrato (ad es. Lumaca, lumachina, non correr poverina).



## Comando... elica!

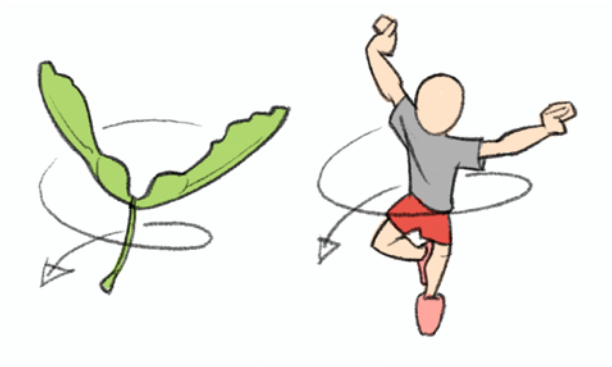
L'insegnante raccoglie con i bambini alcuni oggetti che si possono trovare in natura. Poi, insieme, cercano di attribuire agli oggetti delle proprietà che possono essere tradotte in movimenti.

- Elica dell'acero = in piedi, ruotare attorno al proprio asse
- Sasso piatto = avanzare saltellando
- Ghianda/Noce = rotolare per terra, capriole su un terreno morbido
- Fiore = da una posizione rannicchiata, crescere come un fiore che tende le braccia verso il sole
- Bastone diritto = da fermi allungare le braccia verso il cielo

I bambini stanno in piedi attorno al insegnante. L'insegnante comanda «Elica» o «Sasso» e tende l'oggetto verso l'alto. I bambini eseguono il movimento corrispondente.

**Varianti**

- Sono i bambini ad assegnare determinati movimenti agli oggetti.
- Se l'oggetto mostrato non corrisponde a quello chiamato, i bambini devono rimanere immobili.
- Variare il numero degli oggetti.
- Dopo alcuni giri, i movimenti vengono assegnati ad altri oggetti, ad es. l'elica dell'acero = stare fermi e allungare le braccia verso il cielo

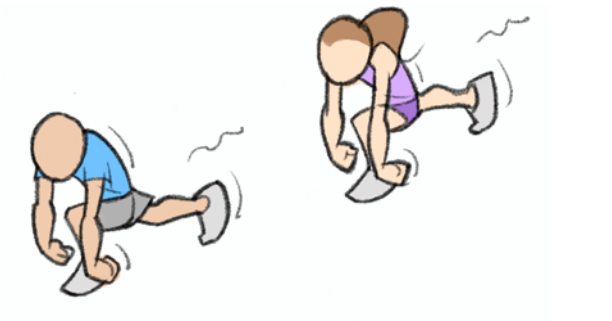


## Copiare

I bambini camminano a coppie. Il bambino «originale» indica un tipo di marcia. Il bambino «copia» cerca di imitare al meglio l'«originale». Dopo un po', i bambini invertono i ruoli.

**Varianti**

- L'insegnante è l'«originale» e mostra tanti modi diversi di spostarsi, aiutando così i bambini ad ampliare il loro repertorio
- I bambini integrano l'ambiente nella marcia, ad esempio salendo e saltando da un sasso



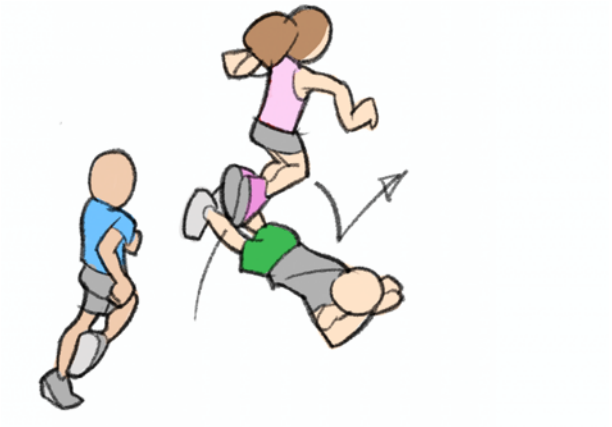
## In fila indiana

I bambini camminano in fila indiana in gruppi di tre o quattro. Il bambino che guida il gruppo decide quando serve una piccola pausa e si sdraia a terra. I compagni che seguono lo superano con un salto. Il tipo di salto può essere scelto liberamente. Il capofila diventa la nuova guida e quello superato chiude la fila.

**Varianti**

- L'insegnante indica il tipo di salto (ad es. salto laterale).
- Al fischio dell'insegnante, il bambino in testa al gruppo si sdraia.

**Osservazione:** i bambini che seguono il capofila fanno attenzione a non inciampare nel bambino a terra.



# Good Practice – **Spazi pubblici**

Parchi pubblici e parchi giochi sono spazi ideali per svolgere lezioni all'aperto. Spesso si trovano in vicinanza di edifici scolastici, sono raggiungibili in modo semplice e veloce e offrono molte possibilità di movimento. Inoltre, traendo ispirazione dalle lezioni all'aperto negli spazi pubblici, i bambini possono essere incoraggiati a recarsi al parco vicino a casa con le loro famiglie anche durante il tempo libero.

In ogni parco pubblico si incontrano bambini che giocano a palla. Nei parchi giochi spesso situati vicino alle aree verdi, i bambini praticano inconsciamente movimenti di base come stare in equilibrio, oscillare, stare in appoggio e arrampicarsi. Oltre che per il gioco libero, il parco giochi può essere utilizzato anche per delle lezioni all'aperto guidate da un insegnante.

E i parchi offrono ulteriori possibilità per far muovere i bambini. I seguenti giochi possono essere realizzati anche nel cortile della scuola. La differenza: per questi giochi serve pochissimo o nessun materiale.

## Giochi di orientamento e corsa

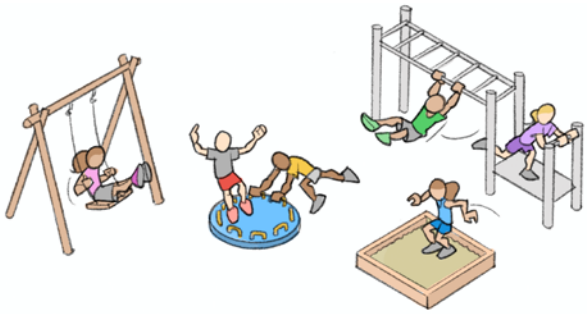
Le sequenze didattiche guidate negli spazi pubblici consentono di allenare resistenza, orientamento, capacità di reazione, concentrazione e determinazione.

### Esplorare il parco giochi

Dopo una fase di gioco libero nel parco giochi, si possono immaginare possibili modalità di esplorazione dello spazio scelto per svolgere una lezione all'aperto.

**Varianti**

- Toccare materiali/aggettivi (metallo, legno, duro, morbido, rotondo...) con determinate parti del corpo (naso, tallone ...)
- Ogni bambino lancia in aria una foglia. Tutti i bambini la cui foglia ricade al suolo capovolta, cercano una possibilità di scivolare, lo fanno una volta e rilanciano in aria la foglia. Se la foglia ricade con la superficie verso l'alto, cercano una possibilità di arrampicarsi.
- L'insegnante appoggia o fissa vari materiali naturali o carte sui giochi presenti nel parco. I bambini si muovono liberamente o lungo un percorso prestabilito e memorizzano gli oggetti o addirittura il loro ordine. Chi è in grado di elencare (nell'ordine giusto) ciò che ha visto o di riprodurre la sequenza di oggetti nell'ordine giusto?



### UNO all'aperto

Foglie di alberi diversi sono le «carte da gioco» (ad es. acero, faggio, betulla). Innanzi tutto, tutti raccolgono in un sacchetto le foglie indicate dall'insegnante (o dai bambini). Una foglia (ad es. di acero) viene scelta come «atout». Per iniziare il gioco, tutti ricevono tre foglie, e una viene appoggiata sul ceppo di un albero (che funge da tappetino per le carte) per iniziare il gioco. Dopo una «corsetta a ostacoli» si gioca sul ceppo dell'albero: si può giocare una foglia corrispondente oppure si pesca dal sacchetto una foglia nuova.

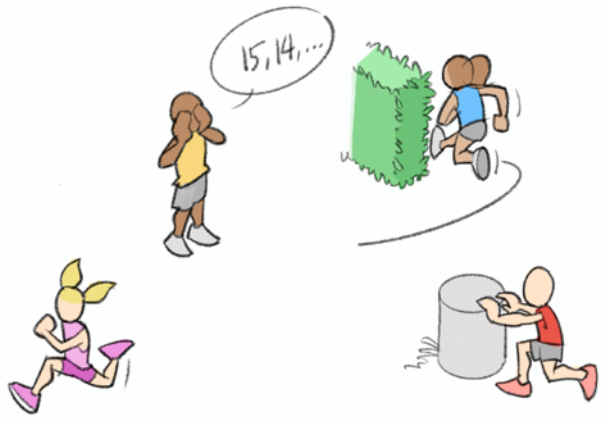
**Varianti**

- Disporle in file separate, anziché appoggiarle una sull'altra.
- Disegnare o fotografare le foglie.

## Nascondino

Un membro del gruppo, il cercatore o la cercatrice, conta con gli occhi chiusi da 15 a 0, mentre gli altri si nascondono. Raggiunto lo zero, può aprire gli occhi e fare tre passi. I bambini che vede deve chiamarli per nome e dire dove si nascondono (ad es. Nino dietro la siepe). Chi viene scoperto, deve saltare un turno e aspetta in una determinata zona (ad. es. su una pietra). Se non si vedono altri giocatori, chi conta richiude gli occhi e conta da 14 a 0.

Durante questo lasso di tempo, tutti i giocatori devono uscire dal loro nascondiglio e toccare la persona che conta prima di nascondersi nuovamente. Chi cerca può fare nuovamente tre passi e cercare i compagni di gioco. Si riprende il gioco partendo da 13 e si prosegue fino a trovare tutti i bambini nascosti.

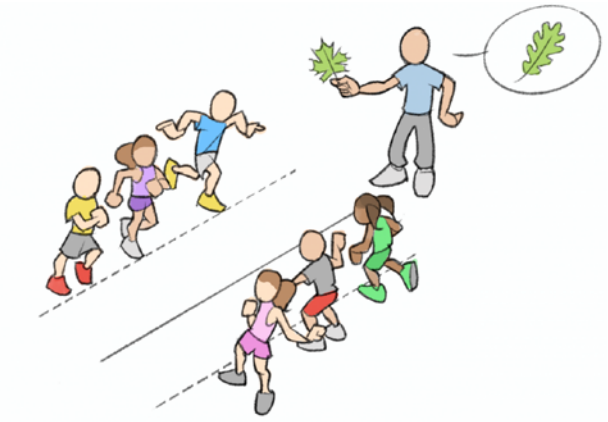



**Varianti**

- Chi viene eliminato, deve fare una penitenza (ad es. una serie di salti) e rientra al prossimo giro.
- Cambiare la modalità di spostamento.

## Gufi e corvi

Su entrambi i lati di una linea centrale, due gruppi – gufi e corvi – si posizionano uno di fronte all'altro a distanza di 1,5 – 2 m. Chi dirige il gioco fa un'affermazione, ad es.: «Questa è una foglia di acero» o «Questa è la foglia di un albero che perde le foglie in inverno» oppure «La volpe scava sempre da sola la sua tana» ecc. Se l'affermazione è corretta, i gufi rincorrono i corvi, se è sbagliata sono i corvi a inseguire i gufi. Chi riesce a superare la linea di demarcazione segnata prima dell'inizio del gioco, è salvo; chi viene catturato, passa all'altra squadra.



**Varianti**

- Cambiare la posizione di partenza (da seduti, sdraiati ecc.).
- Chi dirige il gioco, dopo l'affermazione concede una breve pausa di riflessione e solo al suo segnale (ad es. un fischio) si inizia a correre.

**Altri giochi di orientamento e corsa**

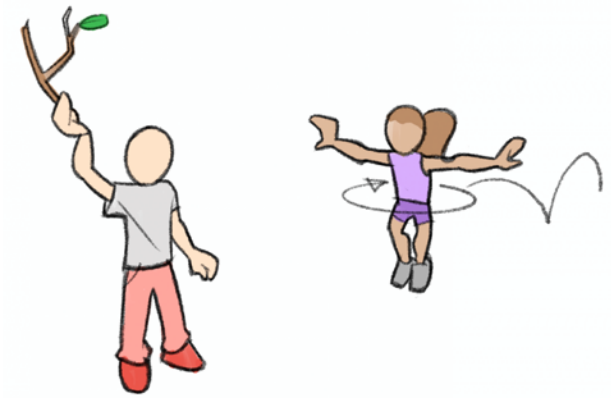
- Apparecchio fotografico
- Cerca la montagna

# Stimolare la creatività

I bambini si esprimono con il corpo e con i materiali, inventano insieme una sequenza di movimenti o saltano, lanciano e stanno in equilibrio su un percorso composto da varie postazioni progettato da loro stessi.

## Sviluppare sequenze di movimenti

L'insegnante raccoglie con i bambini molti oggetti diversi nell'ambiente circostante. Si sceglie un oggetto e lo si tiene in aria. Per questo oggetto vengono inventati dei movimenti. Dopo aver raccolto e creato movimenti per i vari oggetti, si realizza una composizione con tutti o in piccoli gruppi. Una selezione di oggetti, e quindi di movimenti, viene inserita in una sequenza.



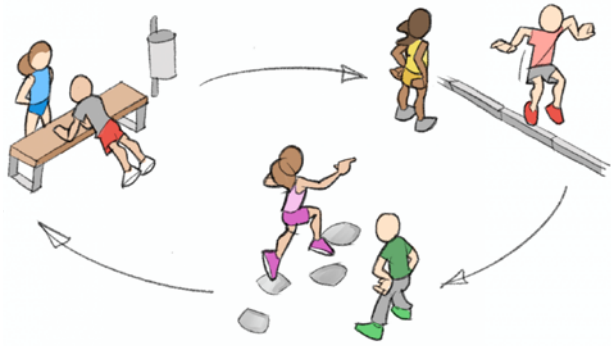
**Varianti**

- Incoraggiare le variazioni: spazio (formazioni, percorsi/livelli), tempo (veloce/lento), energia (aggettivi come grande/piccolo, morbido/spigoloso, ecc., emozioni come tristezza, gioia, rabbia ecc.).
- Abbinare suoni ai movimenti.
- I gruppi imparano le reciproche sequenze di movimenti.
- Creare una coreografia di gruppo: unire le sequenze di movimenti in modo che alcune vengano ballate da tutti in sincronia (a canone).
- Ballare le sequenze con la musica.

**Osservazione:** «Passeggiate» è indicato il gioco «Comando… elica!» (cfr. pag.. 17)

## Percorso Vita

Le postazioni vengono pianificate e allestite con i bambini. I bambini presentano agli altri le postazioni da loro progettate (ad es. in senso orario), e poi completano il percorso. Se ci sono bambini in attesa a una postazione, la si supera «saltando». Il percorso viene ripetuto con piccole varianti durante più lezioni.



**Possibili postazioni**: Saltare da un sasso all'altro, rimanere in appoggio sulle panchine del parco, mantenersi in equilibrio sui cordoli, verticale o plank contro l'albero (piedi contro il tronco, mani a terra in plank o in verticale), slalom tra gli alberi, tiro al bersaglio con oggetti naturali su alberi, cerchi formati da corde, piloni ecc, salti sulle scale, giochi nel cortile della scuola (cfr. pag. 5).

**Varianti**

- L'insegnante indica il tema o il modo in cui spostarsi all'interno della postazione (ad esempio braccia, stare in equilibrio, saltare, camminare all'indietro, su un piede, in quadrupedia, ecc.).
- Dopo ogni giro, viene raccolto un oggetto predefinito (ad es. un'elica di acero o una foglia) e infilato su un filo.

# Gioco di rimbalzo

I giochi di rimbalzo favoriscono la coordinazione e allenano la muscolatura. Possono essere combinati con giochi di concentrazione, calcolo o linguistici.

## Salti in sequenza

Si raccoglie il maggior numero di oggetti indicati dall'insegnante (ad es. sassi, foglie, bastoni, frutti ecc.). Gli oggetti vengono codificati (ad es. sasso significa con il piede sinistro, bastone con il piede destro, frutto con entrambi i piedi). In piccoli gruppi, vengono posizionate sequenze di circa otto oggetti, che devono essere superati con i salti corrispondenti.

**Varianti**

- A ogni salto si pronuncia una parola di una sequenza (ad es. i giorni della settimana, le tabelline, le lettere dell'alfabeto).
- Codici più complessi (ad es. sasso su foglia = salto con piede sinistro e braccia di lato).

© UFSPO

# Good Practice – **Nel bosco**

Il bosco è uno spazio vitale che merita di essere esplorato e vissuto. Offre una vastissima scelta di materiali naturali per il gioco e lo sport che aspettano solo di essere scoperti e utilizzati!

I seguenti giochi poggiano fondamentalmente sul principio «trova & usa». In un primo tempo, muovendosi liberamente, i bambini cercano il materiale che poi utilizzeranno per diversi giochi, allenando così numerose abilità motorie. Poiché la maggior parte dei materiali si trova in natura, l'insegnante non deve portarsi appresso nessun attrezzo sportivo, bensì solo il materiale necessario per garantire la sicurezza (cfr. pag. 5).

## Giochi di lancio e tiro al bersaglio

Le pigne sono perfette per molti giochi di lancio e tiro al bersaglio, che possono essere organizzati anche sotto forma di mini tornei.

### La raccolta delle pigne

I bambini, suddivisi in gruppi, delimitano con una corda un nido, dove raccogliere entro un tempo determinato il maggior numero possibile di pigne. Si può trasportare una sola pigna per volta. Quale gruppo ne raccoglie di più?

**Varianti**

- Una volta raccolte le pigne, usarle per il tiro al bersaglio. Alberi, ceppi, nidi di corda sono bersagli perfetti.
- A coppie: un bambino incastra il maggior numero di pigne tra le parti del corpo del compagno (gambe, braccia, dita, mento, tronco ecc.). Quale coppia riesce a trasportare più pigne fino a un punto prestabilito?
- Bocce con le pigne in piccoli gruppi. Il pallino è un sasso. Chi avvicina maggiormente la sua pigna al pallino?
- Disporre su un ceppo una fila di grosse pigne di una certa grandezza e cercare di abbatterle tirando pigne più piccole.

### La piramide di pigne

I bambini raccolgono i rami per le linee di lancio e il bersaglio. Ogni bambino ha una pigna. Con tre rami si costruisce una piramide: il bersaglio. Gli altri rami servono a delimitare le postazioni di lancio, a distanza di 1 m. Tutti i bambini iniziano a tirare da una linea di lancio scelta liberamente. Se la pigna colpisce la piramide, per il lancio successivo il bambino può spostarsi indietro di 1 metro (la distanza di lancio aumenta). Se la pigna non colpisce la piramide, per tirare il bambino si sposta in avanti di una linea.

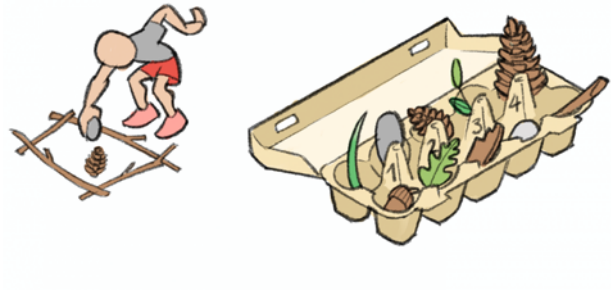
**Varianti**

- Preparare diverse piramidi e corsie di lancio, di modo che i bambini possano effettuare più lanci possibile.
- Si può indietreggiare di una postazione di lancio soltanto se la pigna atterra all'interno della piramide.
- Lanciare con l'altra mano.

# Giochi di orientamento e corsa

Dopo un giro di ricerca e raccolta, i bambini memorizzano dove hanno depositato gli oggetti, se ne manca qualcuno dal loro tesoro o se ne sono stati aggiunti altri.

## Memory del bosco

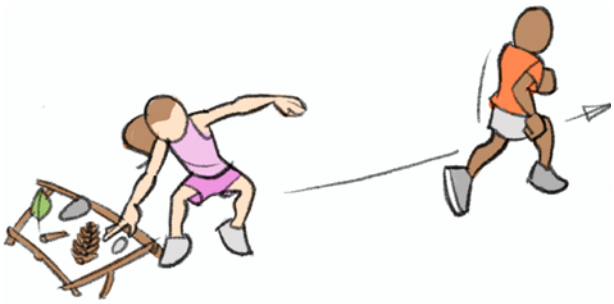



L'insegnante raccoglie 10 oggetti e li deposita ad esempio in un cartone portauova con scomparti numerati. Nel frattempo, i bambini cercano 3-5 bastoncini per delimitare il loro forziere personale (un triangolo o un poligono).
Quando tutti i bambini sono pronti, l'insegnante mostra il primo oggetto (ad es. un sasso, una foglia, una pigna, un filo d'erba ecc.) e i bambini cercano un oggetto identico da depositare nel loro forziere. Dopo aver cercato, trovato e depositato il primo oggetto, guardano il secondo oggetto proposto dall'insegnante e ripartono alla ricerca. Il gioco prosegue finché tutti i bambini hanno trovato tutti gli oggetti.
Chi termina prima degli altri, può cercare altri oggetti naturali e depositarli nel proprio forziere.

**Varianti**

- Giocare a coppie.
- L'insegnante assegna dei compiti di ricerca: cercare un oggetto verde, un oggetto duro ecc.

## La gazza ladra e la gazza furba



Questo gioco si basa sul memory del bosco (cfr. sopra), poiché tutti i bambini devono avere la loro scorta personale di oggetti. Si formano delle coppie. Un bambino è la gazza astuta e memorizza tutti gli oggetti presenti nel proprio forziere. L'altro è la gazza ladra.
La gazza astuta esegue un percorso indicato dall'insegnante, possibilmente senza vista sui tesori dei bambini. Mentre il bambino corre, la gazza ladra ruba un oggetto dal forziere. Quando la gazza astuta torna al suo nido, lo osserva attentamente e cerca di scoprire cosa manca. Se scopre di cosa si tratta, la gazza ladra lo rimette al suo posto. Ora si scambiano i ruoli.

**Varianti**

- I bambini si accordano sul numero di oggetti che la gazza ladra può rubare dal forziere.
- La gazza ladra può rubare tutti gli oggetti che vuole.
- La gazza ladra può anche inserire un nuovo oggetto nel nido. Riuscirà la gazza astuta a scoprire l'intruso?
- La gazza astuta tiene le mani dietro la schiena. La gazza ladra mette un oggetto tolto dal nido tra le mani della gazza astuta. Riuscirà quest'ultima a capire di che cosa si tratta?

# Stimolare la creatività

Costruire e creare con le loro mani sono esigenze fondamentali per molti bambini, magari anche abbinate a piccole competizioni. La creatività dei bambini non ha limiti!

## La torre di Babele

I bambini vengono suddivisi in coppie o a gruppi di quattro. Ogni gruppo parte alla ricerca di rami, sassi e bastoncini per costruire una torre più alta possibile. Terminata la fase di realizzazione, le diverse torri vengono valutate e si discutono le varie strategie di costruzione. Qual è il metodo più efficace?

**Varianti**

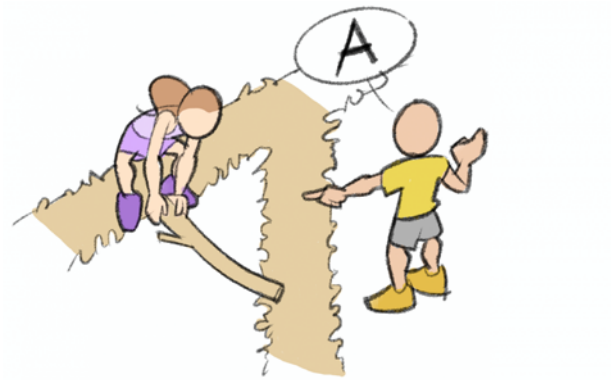
- A seconda della composizione e dello livello di sviluppo dei bambini, gli allievi costruiscono le loro torri da soli o in gruppi più grandi.
- Riflessione conclusiva: che cosa ha funzionato bene all'interno del gruppo? Quali sono state le difficoltà (ad esempio il lavoro di squadra) e che cosa si potrebbe cambiare per la prossima volta?

## Trova la lettera

Nel bosco, a coppie, i bambini cercano gli oggetti (radici, foglie, sentieri...) che assomigliano a una lettera del loro nome. Quali sono le lettere più facili da trovare? Quali le più difficili? Un rametto può essermi d'aiuto? Ad es. trasformando una V in una A?

**Varianti**

- Oltre alla lettera trovata, comporre il nome per intero con rametti, sassi e pigne.
- Cercare i numeri.
- Cercare insieme tutte le lettere dell'alfabeto, ricordare i posti in cui sono state trovate e scrivere le lettere mancanti con piccoli oggetti. Poi percorrere tutte le lettere dell'alfabeto nel giusto ordine.
- Stampare e plastificare i nomi dei bambini, le lettere dell'alfabeto e i numeri. Sono un utile ausilio visivo.




## La montagna di foglie

I bambini scoprono le foglie come materiale di gioco, le raccolgono e le ammassano formando una bella montagna. Cosa si può fare?

- Saltarla via
- Saltare e atterrare sul morbido
- Coprirsi di foglie a vicenda
- ecc.

**Varianti**

- Per terminare, fare una bella battaglia di foglie con i bambini.

## Arte nel bosco

Con i materiali utilizzati per i giochi nel bosco (pigne, bastoni, foglie, sassi ecc.), da soli o in piccoli gruppi i bambini disegnano volti, personaggi o costruiscono giardini e casette per gli gnomi. Largo alla creatività! Le opere d'arte saranno poi visionate e ammirate reciprocamente.

**Varianti**

- Creare volti sui tronchi degli alberi con terra, argilla, muschio, rametti, sassi, pigne ecc.
- Realizzare insieme un mandala.

**Che fare del materiale raccolto?**

Quando i bambini raccolgono materiale, ci si chiede sempre se tenere gli oggetti raccolti e portarli a casa. Gli insegnanti dovrebbero riflettere in anticipo sulle possibilità da offrire ai bambini per conservare i loro «tesori naturali»: ad es. creare nel bosco un'area dove i bambini possono depositare ciò che hanno raccolto in modo da ritrovarlo (si spera!) e riscoprirlo in occasione della prossima visita. Una buona alternativa può essere anche un «archivio» nel cortile o nel giardino della scuola. Così i bastoni possono essere utilizzati sia per giocare che per costruire una staccionata.

# Informazioni

## Bibliografia pratica


- Wauquiez, S., Henzi, M., Barras, N., Fondazione SILSIVA (Edit.) (2019):Insegnare all'aria aperta. hep – der Bildungsverlag: Berna.
- Steinmann, P., et al. (2014): Sport per i bambini G+S – Giocare Ufficio federale dello sport UFSPO: Macolin.
- Steinmann, P., et al. (2009) Sport per i bambini G+S – Esempi pratici Ufficio federale dello sport UFSPO: Macolin.


## Links

- Insegnare all'aria aperta | Silviva
- Lezioni divertenti senza contatti | mobilesport.ch
- Giocare: Tema del mese 01/2015 | mobilesport.ch
- Giochi all'apero | Tema del mese 06/2014 | mobilesport.ch
- I rituali nello sport per i bambini: Tema del mese 02/2017 | mobilesport.ch
- Giochi di transizione Tema del mese 03/2020 | mobilesport.ch

Per questo tema del mese

Pädagogische Hochschule Thurgau.
*Lehre Weiterbildung Forschung*

ph schwyz

**SUFSM**
Scuola universitaria federale dello sport Macolin

silviva

## Partner

SVSS·ASEP·ASEF
bfu bpa upi
swiss olympic
spirit of sport

## Impressum


**Editore**: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin



**Autori:**
Sarah Wacker, docente Movimento e sport, Alta Scuola Pedagogica di Turgovia
Eliane Schmocker, docente Movimento e sport, Alta Scuola Pedagogica di Svitto
Jürgen Kühnis, docente Movimento e sport, Alta Scuola Pedagogica di Svitto
Patricia Steinmann, docente didattica dello sport, Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM
Aurelia Eberle, capo progetto insegnamento all'aria aperta, Fondazione SILVIVA



**Redazione:** mobilesport.ch
**Illustrazioni:** Luzi Etter
**Layout**: Ufficio federale dello sport UFSPO


© UFSPO

# Allegato – **Bibliografia**


- Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U., & Mess, F. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14, 485.
- Barford, K.S. (2022): 'A good thing about this is probably that there'sbeen more freedom to try some things out' - Danish teachers' experience of teaching outdoors during the COVID-19 pandemic, Journal of Adventure Education and Outdoor Learning.
- Barfod, K.S. (2017): Maintaining mastery but feeling professionally isolated:experienced teachers' perceptions of teaching outside the classroom, Journal of Adventure, Education and Outdoor Learning.
- Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. People and Nature, 2, 619-642.
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK) (2016). Lehrplan 21. Grundlagen. Luzern: D-EDK.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Hansen Sandseter, E.B, Bienenstock, A. Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. & Tremblay, M.S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12, 6455-6474.
- Herrington, S. & Brussoni, M. (2015). Beyond physical activity: the importance of play and nature-based play spaces for children's health and development. Current Obesity Reports, 4(4), 477–483.
- Kühnis, J., Schmocker, E., Fahrni, D., Schmid, R., Jucker, R., Sciuk, M. & Steinmann, P. (2022). Bewegung und Lernen im Freien. Elemente einer ganzheitlichen Entwicklung und Bildung. Bewegung und Sport, 3, 11-15.
- Kuo M., Barnes M. & Jordan C. (2019): Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. Frontiers in Psychology, 10, 305.
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M. & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of the evidence. Health Place, 58, 1021-1036.
- Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) (2011). Die interkantonale Vereinbarung über die Harmonisierung der obligatorischen Schule (HARMOS-Konkordat) vom 14. Juni 2007. Bern: Generalsekretariat EDK.
- Steinmann, P., Gyger, M. (2016). J+S-Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training. Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Steinmann, P., et al. (2014): J+S-Kindersport – Spielen Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Steinmann P. et al. (2015), (3. überarbeitete Auflage). J+S-Kindersport - Praktische Beispiele. Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Stiftung SILVIVA (Hrsg.) (2018). Draussen unterrichten. Das Handbuch für alle Fachbereiche 1. und 2. Zyklus. hep Verlag.
- Tremblay, M.S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet C.C., Carr, D., Chabot, G., Choquette, L., Chorney, D., Collyer, C., Herrington, S., Janson, K., Janssen, I., Larouche, R., Pickett, W., Marlene Power, M., Sandseter, E.B.H., Simon, B. & Brussoni, M. (2015): Position Statement on Active Outdoor Play. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12, 6475-6505.
- Wauquiez, S., Henzi, M., Barras, N., Stiftung Silviva (Hrsg.) (2019): Draussen unterrichten. hep – der Bildungsverlag: Bern.