

Correre e saltare

Correre e saltare sono attività fondamentali per i bambini, che le svolgono spontaneamente nel gioco. Nell'età Sport per i bambini G+S si dovrebbero poter fare esperienze variate in queste forme motorie di base, anche perché esse costituiscono una base importante per molti sport.

I bambini allenano anche la resistenza con carichi di breve durata (alcuni secondi come ad esempio  «Giochi di inseguimento», «Giochi di corsa e staffette»), che consentono un recupero molto rapido e sono quindi particolarmente adatti all'età. Pause abbastanza lunghe per consentire di recuperare sono importanti e non vanno trascurate.

 Capitolo «La physis dei bambini fra 5 e 10 anni», «Stimolare il sistema cardiovascolare».

Esercizio di base		Varianti
Corsa sulla lava 	Descrizione Si delimita una zona larga circa 15 metri, che rappresenta un fiume di lava. Chi riesce ad attraversare il flusso incandescente senza bruciarsi? Dare il segnale di inizio seguito da uno stop dopo 3-4 secondi. Chi è ancora in movimento si brucia i piedi. Prevedere pause a sufficienza (per raffreddare i piedi). Scopo Esercitare contatti al suolo rapidi e brevi propedeutici per la corsa veloce.	Movimento <ul style="list-style-type: none">Esercitare elementi della corsa veloce imitando animali o essere fiabeschi. Ad esempio la corsa leggera di gazzelle e cerbiatti. Topo: passettini con frequenza elevata. Gigante: posizione eretta.Calpestare pozzanghere: mettere i piedi su tappetini (pozzanghere) facendo in modo che l'acqua spruzzi in alto, senza però bagnarsi. Materiale <ul style="list-style-type: none">Fra le pozzanghere superare degli ostacoli.Staffetta con i monopattini. Ci si passa l'attrezzo dopo ogni corsa o tratta di percorso. Esercitarsi su entrambi i lati!
Bob con il tappetone 	Descrizione Due squadre con un tappetone ciascuna. Al comando si deve spingere l'attrezzo il più velocemente possibile su una distanza predefinita. Scopo Partenza veloce e scatto.	Movimento <ul style="list-style-type: none">Slitta con i cani:  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare». Eseguita come staffetta: dopo ogni lunghezza si cambiano cane e pilota.Scatti in salita. Materiale <ul style="list-style-type: none">Spingere un carrello per i tappetini.
Corri la tua età 	Descrizione Il monitor predispone un circuito da percorrere in circa un minuto a velocità accessibile a tutti. Ogni bambino cerca di correre un numero di giri pari alla sua età. La regola fondamentale della corsa di resistenza è far correre ai bambini la propria età in minuti ad un ritmo piacevole, che consenta di parlare con il compagno. Scopo Esercitare la corsa continua di resistenza.	Movimento <ul style="list-style-type: none">Integrare nel percorso consegne coordinative (slalom, tenere in equilibrio un oggetto, superare ostacoli) senza ridurre la velocità.Correre con la musica.

Esercizio di base

Varianti

Il millepiedi



Descrizione

I bambini sono in fila indiana e ciascuno appoggia le mani alle spalle del compagno precedente. Il millepiedi saltella in giro per la palestra seguendo il ritmo scelto dal primo bambino della fila (zigzagando).

Scopo

Rafforzare i piedi saltellando.

Movimento

- Ogni bambino saltella su un piede solo, tenendo la gamba flessa del compagno che lo precede. Cambiare gamba.
- Galli da combattimento: saltellando su una gamba sola due bambini cercano di fare perdere l'equilibrio all'avversario (braccia dietro la schiena).
- Danza cosacca: due bambini saltellano su un piede solo allo stesso ritmo, tenendo ciascuno una gamba dell'altro. Dopo 2-3 o anche dopo ogni saltello cambiare gamba senza interrompere i salti.
- Tutte le forme di saltelli alla corda.
- Forme di saltelli e giochi vari con la cordicella elastica.

Segni sulla parete



Descrizione

I bambini vengono suddivisi in due squadre, A e B. Ogni componente della squadra A salta il più in alto possibile cercando di incollare alla parete un foglietto adesivo. Quelli della squadra B a loro volta cercano di staccare gli appunti dalla parete (un tentativo per ogni bambino). Alla fine del gioco quanti foglietti restano ancora attaccati?

Scopo

Saltare in alto, rafforzare le ossa.

Movimento e materiale

- La raccolta a staffetta: i componenti delle squadre corrono a turno a toccare nastri colorati legati agli anelli, posti a 5 metri di distanza. Chi ci riesce ottiene un punto.
- Graffiti: alla parete sono appesi fogli con disegnato un cerchio. I bambini saltando cercano di completare il cerchio disegnando un volto stilizzato.

Corsa sulle isole



Descrizione

Lungo una linea si dispongono a terra dei tappetini, a distanza man mano crescente. I bambini corrono il più velocemente possibile saltando da un'isola all'altra.

Scopo

Saltare in lungo prendendo la rincorsa.

Movimento

- Saltare dai due lati.
- Cambiare il ritmo della corsa.

Materiale

- Utilizzare ostacoli in gommapiuma.
- Formare un percorso a ostacoli, disposti a distanza di circa 5-7 m. I bambini, se possibile seguendo un ritmo di tre passi, superano dapprima un ostacolo singolo (ad es. scatola di banane), poi 2, 3 o anche 4 ostacoli di seguito.

Gioco

Varianti

Costruire una torre



Descrizione

I bambini vengono suddivisi in squadre di 3-5 componenti, disposte ciascuna dietro a un cerchio. Oltre una linea a una ventina di metri di distanza sono sparsi diversi blocchetti di legno. Al segnale i bambini scattano tutti insieme per andare a recuperare i blocchetti che poi portano nel cerchio della propria squadra, fino a quando non ce ne sono più. Chi è stanco può iniziare a costruire la torre.

Scopo

Allenare la velocità e stimolare il sistema cardiovascolare.

- Quale squadra costruisce la torre più bella?
- Dopo aver costruito la torre, quale squadra è più rapida nello smontarla e nel riportare i blocchetti di legno dove si trovavano?
- Il percorso per arrivare a prendere il materiale è disseminato di panche ed altri ostacoli.

Materiale

- Ogni squadra deve recuperare i vari pezzi di un puzzle e comporlo.
- Scoprire e raccogliere le carte di un Memory.

	Gioco	Varianti
<p>La valanga</p> 	<p>Descrizione I bambini sono disposti sulla linea di partenza e guardano all'indietro. Alle loro spalle il monitor fa rotolare a terra un pallone. Quando esso raggiunge una linea stabilita i bambini scattano e corrono via.</p> <p>Scopo Allenare la velocità e la rapidità di reazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie. L'allievo posizionato dietro fa rotolare un pallone fra le gambe del compagno. Non appena il pallone gli passa davanti il bambino scatta e cerca di recuperarlo. • Scatto sul rimbalzo. Si lancia in aria un pallone da pallacanestro. Quando ribalza a terra parte il primo bambino, al secondo rimbalzo un altro, e così via.
<p>Agganciare e sganciare</p> 	<p>Descrizione A corre fino a un punto determinato e poi indietro alla partenza, dove prende con sé il compagno B, corre con lui lungo il percorso e al ritorno agganciano C. Una volta completato il convoglio, ogni volta che si arriva al punto di partenza si sgancia un elemento, prima A, poi B, fino all'ultimo.</p> <p>Scopo Esercitare la corsa di resistenza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La locomotiva: il bambino più resistente (o l'insegnante) funge da locomotiva e a ogni giro prende con sé un compagno, che poi lascia nuovamente al punto di partenza. I compagni in attesa svolgono eventualmente consegne accessorie.
<p>Il morso del serpente</p> 	<p>Descrizione L'insegnante fa serpeggiare a terra una lunga corda; cinque alunni saltano da una parte all'altra della stessa cercando di non toccarla.</p> <p>Scopo Stimolare la capacità di reazione, saltellare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'elicottero: la corda viene condotta a terra in un ampio movimento circolare. I bambini cercano di evitare il rotore saltellando. • Ogni altra forma di gioco alla corda da fare in gruppo con corde lunghe.
<p>Staffetta a terra</p> 	<p>Descrizione I bambini sono distesi a terra lungo due linee parallele, a distanza di 4-5 metri uno dall'altro. A partire da due paletti uno di loro scatta, supera in salto uno a uno i compagni, doppia il paletto opposto e tocca il compagno all'inizio della fila, che a sua volta si avvia sul percorso.</p> <p>Scopo Superare ostacoli in velocità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4-5 bambini portano di corsa una scatola ciascuno fino a dei punti contrassegnati a terra. Una volta tornati al punto di partenza si compie un altro giro saltando oltre le scatole, poi si inizia a raccoglierle e a riportarle indietro, sempre di corsa.

Stare in equilibrio

Stare in equilibrio, saper mantenerlo o riacquistarlo sono attitudini di grande importanza in molti esercizi o discipline sportive. Nello sport quasi tutti i movimenti richiedono un adattamento del corpo al mutare delle circostanze esterne. Un equilibrio ben sviluppato è una competenza motoria di base essenziale per imparare e praticare sport.

Esercizio di base		Varianti
Il trampoliere 	Descrizione I bambini stanno in equilibrio su un piede, alzando l'altra gamba flessa come un fenicottero. La posizione viene mantenuta senza muoversi per un po' di tempo, poi si cambia gamba. Esercitarsi sempre da entrambe i lati! Scopo Riuscire a stare in equilibrio su una gamba sola senza muoversi. Rimando  Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Apprendimento», «Attenzione».	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Chiudere gli occhi.• A occhi chiusi appoggiare la testa alla nuca.• Assumere la posa del gigante (sulla punta dei piedi) e del nanetto (flettere la gamba d'appoggio) su una gamba sola.• Sollevare in orizzontale, in avanti o all'indietro la gamba libera.• Sollevare la gamba lateralmente ed appoggiare il piede nell'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio.• Sollevare la gamba lateralmente.• Eseguire una consegna accessoria, giochi di abilità, lanciare e ricevere una pallina, etc.• Il fenicottero si trova su un terreno cedevole (nel bosco, su un tappetino).• A piedi nudi. Materiale <ul style="list-style-type: none">• Si può stare in equilibrio su diversi attrezzi (panca rovesciata, pallone medicinale vecchio, pallina da tennis, asse oscillante).
Il funambolo 	Descrizione I bambini avanzano in equilibrio su una panca rovesciata, mettendo un piede dopo l'altro e con le braccia distese ai lati per aiutarsi a non cadere. Scopo Riuscire a stare in equilibrio su un ostacolo in tutta sicurezza. Rimando 	Movimento <ul style="list-style-type: none">• A seconda della difficoltà, in un primo momento con l'aiuto del compagno.• Procedere lateralmente.• Muoversi all'indietro.• In equilibrio a occhi chiusi.• Stando in equilibrio svolgere delle consegne accessorie: tenere un footbag in equilibrio sulla testa, sulle spalle, sul piede, lanciare o prendere una palla, giocare. Materiale <ul style="list-style-type: none">• Panca.• Trave.• Corda.• Corda per i salti.• Slackline.• Materiale per far avanzare, oscillare o molleggiare la panca. 

Esercizio di base **Varianti**



Ciao vicino!

Descrizione
 Due panche rovesciate sono disposte una di fronte all'altra. A coppie, i bambini vi restano in equilibrio cercando di lanciarsi a vicenda un pallone senza cadere a terra.

Scopo
 Stare in equilibrio su un attrezzo e svolgere contemporaneamente un esercizio.

Movimento

- Lo specchio: un bambino fa un movimento, l'altro lo ripete.
- Lanciarsi a vicenda diversi oggetti.
- Giocare a badminton, goba, frisbee.

Materiale

- I bambini stanno in piedi su palloni medicinali, palline da tennis, asse instabile.



Il giocoliere

Descrizione
 I bambini tengono una bacchetta in equilibrio sulla mano.

Scopo
 Mantenere un oggetto in equilibrio.

Sicurezza
 Prevedere abbastanza spazio, per evitare collisioni fra i bambini.

Movimento

- Tenere un oggetto in equilibrio su un dito, sulla testa, sul naso, sul piede sul ginocchio, su una spalla.
- Stando fermi: in piedi, seduti, distesi.
- In movimento: camminare e correre, in avanti e indietro, su un percorso.
- Eseguendo l'esercizio svolgere una consegna accessoria, anche auto imposta: sedersi e rialzarsi, ruotare attorno al proprio asse, etc.

Materiale

- Footbag.
- Bastoni da unihockey.
- Racchette (badminton, tennis, tennistavolo).

Gioco **Varianti**



I fenicotteri

Descrizione
 I bambini si muovono liberamente per la palestra. Al segnale si fermano in equilibrio su una gamba. Provare sempre da entrambe i lati!

Scopo
 Bloccare il movimento assumendo una posizione in equilibrio.

Varianti

- I bambini si muovono al ritmo della musica; quando questa si blocca assumono una posizione in equilibrio.
- I bambini si muovono al ritmo di uno strumento a percussione correndo, saltando, camminando. Quando il ritmo cessa si fermano in equilibrio su una gamba.
- A un segnale i bambini corrono il più velocemente possibile su una corda o una panca e vi restano in equilibrio.

Gioco

Varianti

Attenti al cocodrillo!



Descrizione

Si predispongono diverse stazioni per esercitare l'equilibrio, collegate fra loro. I bambini passano da una all'altra senza mettere mai piede a terra.

Scopo

Stare in equilibrio in vari modi su installazioni e attrezzi diversi.

Sicurezza

Dove c'è pericolo di cadute assicurare l'attività con tappetoni e allontanare oggetti contundenti.

- Una panca viene fissata al quadro svedese per formare un ponte inclinato.
- Panca che scivola su rulli.
 Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio», «Il funambolo».
- Panca che oscilla.
- Un'estremità della panca viene sospesa agli anelli, l'altra resta a terra.
- Una panca viene fissata alle sbarre a formare un ponte sospeso.
- Corda.

Caccia al fenicottero



Descrizione

I bambini fanno un gioco d'inseguimento. Chi viene preso resta in equilibrio su una gamba fin quando viene liberato da un compagno.

Scopo

Nel corso del gioco riuscire a interrompere il movimento per assumere una posizione in equilibrio e mantenerla.

- I bambini possono contare fino a 10 e poi cambiare gamba se non ricevono il cambio per lungo tempo.
- Assume le posizioni più diverse sempre stando in equilibrio.

Ruotare e rotolare

È possibile eseguire rotazioni sui diversi assi del corpo. Per lo sviluppo sensomotorio del bambino è importante consentirgli tali esperienze quanto prima possibile. In tal modo si stimolano e rafforzano fra l'altro le capacità di equilibrio e di orientamento.

Esercizio di base		Varianti
 <p>Capriola in avanti</p>	<p>Descrizione I bambini eseguono una capriola appoggiando le mani a terra, portando il mento al petto e arrotondando la schiena, in modo da toccare terra solo con la parte vicina alla nuca. Poi i bambini cercano di rialzarsi senza l'aiuto delle mani.</p> <p>Scopo Imparare ad eseguire correttamente la capriola in avanti.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Arrotondando la schiena dondolare in avanti e indietro da seduti.• Dal movimento precedente alzarsi di scatto in piedi.• Capriola in avanti su un piano inclinato.• Eseguendo la capriola in avanti tenere un nastro fermo fra mento e petto, per favorire la giusta posizione della testa.• Eseguendo la capriola immaginare di essere un canguro con un piccolo nel marsupio, che non si vuole schiacciare.• Capriola sincronizzata: due o più allievi seguono contemporaneamente una capriola.• Capriola con saltello. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none">• Per costruire un piano inclinato appoggiare un tappetone da un lato su una panca, oppure fissare un'estremità della panca alla spalliera e poi coprirlo con tappetini.• Preparare in tal modo diverse stazioni, dove eseguire diversi tipi di capriole.• Rotolare oltre una fossa (formare spazi vuoti fra i tappetini).• Dal minitrampolino eseguire una capriola su un tappetone.• Provare ad eseguire una capriola su una panca coperta con un materassino airez.
 <p>Capriola all'indietro</p>	<p>Descrizione I bambini eseguono la capriola all'indietro senza esitazioni. A seconda delle capacità si possono eseguire capriole anche su un piano inclinato. Nell'esecuzione il bambino guarda sempre le ginocchia.</p> <p>Scopo Il bambino esegue una capriola all'indietro corretta. Le mani sostengono il movimento, per non gravare sulla testa.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Arrotondando la schiena dondolare avanti e indietro, eventualmente formando con le mani orecchie grandi come quelle di Topolino.• Capriola all'indietro su un piano inclinato, partendo da seduti con le ginocchia flesse.• Rotazione all'indietro agli anelli.• Rotazione all'indietro alla pertica. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none">• Costruire diversi tipi di piano inclinato.• Predisporre tappetini sul pavimento

Esercizio di base

Varianti

La ruota



Descrizione

I bambini immaginano che braccia e gambe sono i raggi di una grande ruota. Ora il meccanismo si mette in movimento, nella sequenza corretta di mani e piedi (piede – mano – mano – piede).

Scopo

Saper eseguire la ruota in un corridoio largo una trentina di centimetri o lungo una linea.

Rimando



Movimento

- Esercitarsi sempre su entrambe i lati!

Materiale

- A terra si dispongono demarcazioni per l'appoggio corretto di mani e piedi.
- Prendere le demarcazioni della palestra come ausili all'orientamento.
- Eseguire una ruota in un corridoio formato da cordicelle elastiche, senza toccarle.
- Disporre a terra quattro cerchi, nei quali appoggiare di seguito piedi e mani.

Rullo compressore



Descrizione

I bambini, a terra su materassini con le braccia distese oltre la testa, ruotano sull'asse longitudinale come un rullo, senza toccare terra con i piedi e con le mani (all'inizio con l'aiuto del compagno).

Scopo

I bambini sono in grado di rotolare dalla posizione prona a quella supina a viceversa.

Movimento

- Provare da entrambi i lati, ruotando prima verso destra, poi verso sinistra).
- I bambini rotolano su un piano inclinato tenendo i piedi uniti e le braccia distese (v. figura).

Materiale

- Costruire diversi piani inclinati (v. capriola in avanti).
- Rotolare stando dentro a un tubo (fatto con tappetini messi dentro cerchi).
- Rotolare il più velocemente possibile giù da un pendio.

Ruotare



Descrizione

I bambini sono seduti (fermi) negli anelli oscillanti e chiedono al compagno di arrotolare le corde su se stesse. Poi le lasciano andare e si godono la rotazione sul proprio asse.

Scopo

Sentire le rotazioni su un asse e scoprire la forza centrifuga.

Movimento

- Come nell'esercizio di base ma stando in piedi o appesi agli anelli.
- Agli anelli oscillanti, ruotare il più velocemente possibile con i piedi in aria o che toccano terra, per rimestare la zuppa.
- Sospesi a un solo anello.
- Eseguire una rotazione oscillando.
- Esercizi a terra: eseguire in salto rotazioni o mezze rotazioni, provare le piroette.

Arrampicarsi e stare sospesi

Ai bambini piace molto avventurarsi in alto lasciando l'appoggio sicuro a terra; approfittano di ogni occasione per farlo e sanno valutare correttamente le proprie possibilità. Gli esercizi ed i giochi dovrebbero essere semplici e sicuri, ma nello stesso tempo interessanti e variati.

Un aspetto importante dell'insegnamento motorio e sportivo è il rafforzamento dell'intero corpo, soprattutto del tronco. Una buona postura può essere ottenuta con un rafforzamento mirato, non da ultimo dell'apparato di sostegno. Allo scopo sono particolarmente indicate attività come arrampicarsi e stare sospesi

 Capitolo «La physis dei bambini fra 5 e 10 anni», «Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità».

	Esercizio di base	Varianti
 <p>Attraversare le spalliere</p>	<p>Descrizione I bambini attraversano le spalliere come scimmie, fermandosi a raccogliere dei nastri colorati fissati a diverse altezze.</p> <p>Scopo I bambini sono capaci di attraversare l'intera larghezza dell'attrezzo senza toccare terra, si sentono sicuri e si muovono senza spreco di forze.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini possono seguire un percorso a scelta. • I bambini si arrampicano alle spalliere passando attraverso anelli disposti in orizzontale o in verticale. • I bambini si arrampicano con la schiena alla spalliera. • Due bambini si arrampicano insieme, uniti da una corda che ognuno di loro tiene con una mano (non annodarsi). • I bambini danno libero sfogo alla fantasia. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se disponibile parete d'arrampicata o quadro svedese.
 <p>Valicare la montagna</p>	<p>Descrizione I bambini superano una spalliera a un'altezza che loro stessi decidono.</p> <p>Scopo Senza sforzo e senza paura i bambini riescono a superare un ostacolo alto (la spalliera).</p> <p>Sicurezza Per garantire la sicurezza, a terra vengono disposti dei materassini.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salire da un lato di un ostacolo e scendere da quello opposto. • Godersi lo spettacolo dall'alto. • Salire da un lato e poi saltare giù dall'altro lato su un tappetone. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una panca fissata alle spalliere con la massima inclinazione possibile. I bambini si arrampicano su di essa. Per garantire la sicurezza si dispongono ai lati materassini.
 <p>Alla pertica</p>	<p>Descrizione I bambini si arrampicano alla pertica e scivolano di nuovo a terra.</p> <p>Scopo I bambini conoscono almeno un sistema per salire e scendere alla pertica. Si sentono sicuri ed eseguono movimenti economici.</p> <p>Sicurezza Si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra materassini.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrampicarsi su una pertica inclinata. • Arrampicarsi in verticale. • Tenendosi a due pertiche i bambini si piegano all'indietro fino ad avere la testa rivolta verso il basso. • I bambini si issano in alto usando due pertiche e poi saltano su tappetini disposti a terra. Per garantire la sicurezza arrampicarsi fino all'altezza da cui si può saltare senza paura. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se disponibile: quadro svedese.

Esercizio di base

Varianti

Giardino d'arrampicata



Descrizione

Via libera alla fantasia. Ci sono i più diversi attrezzi su cui arrampicarsi, a partire da sbarra e parallele. Predisporre gli attrezzi in modo da consentire ai bambini di arrampicarsi su staggi disposti a diverse altezze.

Scopo

I bambini sanno arrampicarsi in sicurezza, in vari modi e adattando la tecnica alla situazione.

Sicurezza

Si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra materassini.

Rimando

 Capitolo «Esempi di lezioni», «Nella giungla».

Movimento

- Alla sbarra si predispongono 2 o 3 staggi ad altezze diverse. I bambini salgono e scendono all'attrezzo formando un 8 (v. figura).
- Parallele: i bambini si arrampicano sugli staggi formando con il corpo un 8.
- Parallele: i bambini si spostano in sospensione lungo gli staggi.

Materiale

- Corda, pertica, spalliere, anelli oscillanti, impianti di corde.

Lepre, rana e granchio



Descrizione

I bambini imitano rane, lepri e granchi, saltellando o camminando con la stessa andatura in giro per la palestra o superando ostacoli.

Scopo

I bambini acquisiscono una buona forza d'appoggio e possono sostenere e reggere in diverse situazioni il peso del proprio corpo.

Movimento

- I bambini appoggiano le mani su una panca e saltellano in avanti e di lato da una parte all'altra della stessa.
- I bambini saltano come rane o lepri attraverso elementi di cassone e poi sul coperchio dello stesso.
- Nella posizione di partenza delle flessioni i bambini mettono i piedi su un resto di moquette, poi lo portano in giro per la palestra spostandosi con la sola forza delle braccia.
- Un bambino si appoggia con le mani ad un cerchio e con i piedi fa il periplo dello stesso.

L'acrobata



Descrizione

Alla sbarra, al trapezio (anelli) o alle parallele i bambini possono saltare all'appoggio ed eseguire semplici acrobazie.

Scopo

Apprendere l'appoggio a diversi attrezzi come forma preliminare della ginnastica agli attrezzi. Rafforzare la muscolatura di sostegno.

Movimento

- Sbarra: dall'appoggio divaricare una gamba dopo l'altra portandole in alto all'attrezzo e tornare nella posizione di partenza.
- Parallele: a quattro zampe sulle due sbarre spostarsi in avanti, indietro e lateralmente.
- Parallele: in appoggio i bambini si spostano lungo l'attrezzo.
- Parallele: eseguire oscillazioni stando in appoggio sull'attrezzo.
- Trapezio: i bambini saltano o salgono all'appoggio e oscillano o eseguono semplici esercizi.

Oscillare e dondolare

Le oscillazioni in avanti, all'indietro e di lato costituiscono preziose esperienze di movimento che stimolano in vario modo la percezione che il bambino ha del proprio corpo. Oscillare e dondolare piace molto ai bambini ma sono attività che richiedono valide forme di organizzazione e misure di sicurezza adeguate.

Esercizio di base		Varianti
L'altalena 	<p>Descrizione I bambini dondolano a diversi attrezzi e fanno le prime esperienze di movimento.</p> <p>Scopo I bambini si sentono sicuri mentre oscillano e dondolano, si godono la sensazione e scoprono diversi modi per farlo.</p> <p>Sicurezza A terra sono disposti materassini, i bambini in attesa sanno quali zone sono pericolose e dove devono mettersi. Anche le forme organizzative assumono una notevole importanza.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Sedersi agli anelli o al trapezio e farsi spingere dolcemente dal compagno.• Chi riesce ad avviare il movimento da solo e a mantenerlo?• Tenendosi agli anelli fare qualche passo indietro e poi oscillare piegando le ginocchia.• I bambini si tengono con entrambe le mani al trapezio o agli anelli, prendono una leggera rincorsa e poi iniziano a oscillare.• Oscillare e dondolare sincronizzati con il compagno.• Chi riesce ad eseguire una mezza rotazione o una completa? <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none">• Anelli (disposti ad altezze diverse per le attività che si vogliono svolgere; seduti, in piedi o in sospensione).• Trapezio (regolato come gli anelli).• Corda.• Pertica.
Il mondo alla rovescia 	<p>Descrizione I bambini restano in sospensione fissati con le ginocchia alla sbarra o agli anelli. In un primo tempo scoprono la sensazione nuova e un mondo capovolto; man mano che si sentono più sicuri possono avviare con le braccia una leggera oscillazione.</p> <p>Scopo I bambini sono in grado di restare appesi a testa in giù alla sbarra o agli anelli oscillanti reggendosi con le ginocchia piegate.</p> <p>Sicurezza Disporre materassini sul pavimento; regolare anelli e sbarra.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Avviare l'oscillazione dando una spinta a terra con le mani.• Avviare l'oscillazione senza appoggio a terra.• A testa in giù recuperare un pallone da terra e lanciarlo ad un compagno.• In sospensione con le ginocchia piegate darsi lo slancio. Raggiunta una altezza sufficiente lasciare l'attrezzo, proseguire la rotazione e atterrare in piedi. Rilasciando le gambe guardare in avanti-alto.

Esercizio di base

Varianti

Tarzan



Descrizione

I bambini dondolano appesi alla corda come piccoli Tarzan. Questa forma di base può essere completata con diverse altre consegne.

Scopo

Fare esperienze e rafforzare la muscolatura.

Sicurezza

A seconda della difficoltà dell'esercizio si dispongono a terra tappetini più o meno spessi.

Movimento

- Stando su un cassone i bambini afferrano una corda, si lasciano andare e oscillano avanti e indietro. Attenzione a impugnare la corda abbastanza in alto per evitare di sbattere contro il cassone.
- I bambini tengono stretto fra i piedi un pallone, che al termine dell'oscillazione cercano di far cadere su un bersaglio.
- Salto di precisione: arrivati alla massima distanza di oscillazione i bambini si lasciano cadere su un bersaglio disposto su materassini.

Festival delle oscillazioni



Descrizione

In questa sede si illustrano ai bambini varie idee per giocare oscillando e dondolando. Tutti sono liberi di provare a piacimento le diverse stazioni di lavoro e gli attrezzi.

Scopo

I bambini scoprono diversi modi di dondolare e oscillare e fanno esperienze variate di movimento.

Sicurezza

Disporre materassini a terra.

Materiale

- Una panca rovesciata viene fissata con corde agli anelli oscillanti, a formare una altalena di grandi dimensioni, dove possono prender posto diversi bambini per volta.
- Una sbarra viene fissata a due paia di anelli, formando un trapezio gigante sul quale possono oscillare più bambini contemporaneamente.
- Usando delle corde si fissa agli anelli oscillanti un tappetino, che forma una specie di amaca, molto amata dai bambini.

Muoversi a ritmo e danzare

I bambini piccoli amano danzare e ove possibile si muovono seguendo un ritmo. Crescendo tale caratteristica resta nelle bambine. I movimenti sono spontanei e spesso molto creativi. I bambini si esprimono soprattutto rifacendosi a esperienze vissute. Con immagini, favole, ritmi e musica si stimola la loro fantasia. Versi, storie, canzoni e giochi musicali fanno scoprir loro sequenze ritmiche. Combinate con il movimento queste esperienze vissute sono molto importanti per ampliare ed approfondire il senso ritmico del fanciullo..

Esercizio di base		Varianti
<p>Terra silenziosa</p> 	<p>Descrizione I bambini non possono parlare o fare rumore. Il monitor mostra loro diverse figure e posture, che i bambini devono imitare il più rapidamente possibile.</p> <p>Scopo I bambini percepiscono il movimento solo a livello visivo. Se si deve stare in silenzio, si raggiunge inoltre un buon grado di concentrazione.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correre in avanti, indietro, lateralmente. • Saltellare. • Camminare a quattro zampe, all'indietro. • Camminare sulle punte dei piedi o sui talloni. • Stare in equilibrio su una gamba. • Distendersi a terra. • Imitare diversi animali. • Spiegare ed eseguire semplici sequenze motorie senza parlare. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il movimento viene sostenuto o guidato con le percussioni (tamburello o mani).
<p>Il palloncino</p> 	<p>Descrizione Tenendosi per mano in bambini si avvicinano l'un l'altro per formare una specie di pallone. A questo punto iniziano a soffiare con forza, e il pallone si gonfia (i bambini si allontanano lentamente) fino a scoppiare (i bambini cadono a terra ed eseguono una capriola).</p> <p>Scopo Il bambino sente la respirazione e fa qualcosa insieme agli altri.</p> <p>Sicurezza Prevedere spazio a sufficienza.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti i bambini si tengono per mano e camminano in cerchio. Riescono a mantenere tutti lo stesso ritmo, in modo da non far rovinare la forma del pallone (il cerchio)? •  Capitolo «Creare le basi», «La pompa da bicicletta».
<p>Incantato</p> 	<p>Descrizione I bambini si muovono al ritmo di uno strumento a percussione (tamburello), riprendendone il ritmo ed eseguendo movimenti appropriati.</p> <p>Scopo I bambini sentono il ritmo e sono capaci di trasporlo nel movimento.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correre, saltellare galoppare, camminare. • Quando le percussioni cessano i bambini si fermano come impietriti. • Quando la percussione cessa o si sente un altro rumore i bambini vengono trasformati per magia in figure o oggetti (pietra, albero, nanetto, gigante, etc.). <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voce. • Altri strumenti.

Esercizio di base

Varianti

Il mondo animale



Descrizione

A terra sono sparse varie figure di animali. Uno dei bambini ne sceglie una e senza parlare rappresenta l'animale. Gli altri cercano di indovinare di cosa si tratta e di imitarlo a loro volta.

Scopo

Riconoscere andature e caratteristiche di diversi animali e imitarli in modo efficace.

Rimando



Movimento

- Utilizzare altre figure (tipi di sport, personaggi delle favole).
- Un bambino rappresenta il suo animale preferito e gli altri lo imitano.
- Predisporre un percorso sul quale vanno eseguite le andature di diversi animali (stare in equilibrio sulla panca come un gatto, salire sulle spalliere come una scimmia, saltellare come una rana).

Improvvisazione



Descrizione

Mentre si sente un pezzo musicale i bambini cercano di muoversi nel modo più adatto e creativo possibile.

Scopo

I bambini sentono il ritmo della musica e lo traspongono in movimento, Sostenere la creatività dei bambini.

Rimando

Il manuale Sport per i bambini G+S dedicato a musica e movimento contiene 15 pezzi che consentono di preparare senza sforzo eccessivo giochi di movimento con musica.

Movimento

- Grande – piccolo.
- In piedi – disteso.
- Rumoroso – silenzioso.
- Veloce – lento.
- Indicare favole o figure che devono essere rappresentate nella danza.

Materiale

- Mettere a disposizione dei bambini piccoli attrezzi e oggetti per improvvisare (corde, cerchi, fazzoletti da prestigitatore, palloni, giornali).

Combinazioni



Descrizione

I bambini apprendono combinazioni di danza adatte al loro livello. Il monitore indica alcuni passi e una sequenza e poi li prova con loro. Si possono provare ad esempio step laterale, twist, passi in avanti e indietro, combinazioni con le braccia, elementi a terra e saltelli. Tutto è possibile!

Scopo

I bambini sono in grado di eseguire autonomamente le combinazioni imparate.

Movimento

- Il monitore unisce i passi di danza in una combinazione. Dopo 8 o 16 battute – a seconda del livello dei bambini – si inserisce un nuovo passo. Gli stessi passi possono ripetersi più volte nella stessa sequenza. La combinazione può essere ripetuta.
- I bambini inventano dei passi di danza e li mostrano al monitore e poi a tutto il gruppo. Se validi possono essere integrati nella combinazione.

Musica:

- I bambini portano la musica preferita, e il monitore insieme al gruppo cerca un pezzo adatto a danzare.
- Sono indicati pezzi con 120 bpm (battute al minuto).
- Particolarmente amate sono le colonne sonore dei film per bambini o la musica per i più piccoli.

		Gioco	Varianti
<p>Acqua alta</p> 	<p>Descrizione Il monitore propone un brano musicale e i bambini possono danzare, correre e saltare liberamente seguendone il ritmo.</p> <p>Scopo Stimolare la creatività del bambino. A seconda della consegna accessoria proposta si possono perseguire diversi scopi (ad es. migliorare l'equilibrio).</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando la musica s'interrompe (acqua alta) tutti i bambini si mettono in salvo in posizione rialzata. Il monitore può chiedere determinate figure o pose: bilancia, albero, fenicottero, toccare terra con solo una mano e un piede. • I bambini camminano sulle linee della palestra, su forme e colori predefiniti. • Si dispongono a terra diversi materassini; i bambini possono danzare ed eseguire sui materassini piccole acrobazie. • Quando la musica si blocca il monitore chiama un numero. I bambini cercano di formare il più rapidamente possibile su un materassino o in un cerchio un gruppo di numero corrispondente. 	
<p>A, B o C?</p> 	<p>Descrizione I bambini ascoltano tre pezzi musicali, a ciascuno dei quali viene collegata una consegna. Ad esempio A = correre e scattare; B = ballare distesi a terra; C = muoversi a ritmo con un pallone.</p> <p>Scopo Saper riconoscere diversi pezzi musicali e ritmi e attribuire loro movimenti corrispondenti. Improvvisazione.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini decidono le diverse forme di movimento. • Determinare i passi di danza o lasciare i bambini liberi di sceglierli. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare diversi piccoli attrezzi. 	



Lanciare e ricevere

Le forme motorie di base lanciare e ricevere sono fondamentali per la pratica di molti sport, come ad esempio i giochi sportivi o le discipline di lancio dell'atletica leggera. Forme derivate sono portare, far rotolare, condurre, palleggiare, colpire e scagliare.

Non ci si deve limitare a esercitare le abilità con la palla, ma si dovrebbe anche scoprire come usare altri attrezzi sportivi come bastoni o racchette. I bambini eseguono il prima possibile consegne motorie variate. Va sottolineato in questa sede che variato significa sempre bilaterale, eseguito da entrambi i lati. **P** «Lateralità mista tramite l'allenamento dell'ambidestritismo». Il monitor deve mettere a disposizione dei bambini oggetti leggeri e di forme diverse, per consentire loro quante più possibili esperienze di lancio.

G «Alaska e palla bruciata», «Palla prigioniera e tiri al bersaglio», «Rubapalla», «Tiri in porta», «Giochi di rinvio».

Esercizio di base		Varianti
Saccheggare lo scrigno 	Descrizione I bambini prendono in mano quante più palline da tennis possibile per cercare di trasportarle dal punto A a quello B senza farle cadere a terra. Scopo Esercitarsi nel tenere e trasportare diversi tipi di palle e palloni. Rimando mobile, inserto pratico n° 16.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Trasportare gli oggetti in diversi modi, ad esempio tenendoli bloccati fra le gambe o le braccia.• Variare il modo di muoversi; in avanti, all'indietro, lateralmente, a quattro appoggi.• Sorreggere e trasportare oggetti usando degli attrezzi: ad esempio portare una palla su due bacchette da ginnastica o due clavette, una pallina su una racchetta (tennis, badminton, tennistavolo), una pallina da unihockey sulla pala del bastone.• Trasportare degli oggetti – ad esempio una palla – a coppie, bloccandoli fra i corpi (si può toccare la palla solo con la schiena, i glutei, la fronte). Materiale <ul style="list-style-type: none">• Diversi oggetti e palle.• Prevedere ostacoli o predisporre un percorso: paletti, panche, elementi di cassone, corde, cordicelle elastiche (twist).

Esercizio di base

Varianti

Spingere le mucche



Descrizione

I bambini fanno rotolare con la mano palloni in giro per la palestra. Quando il monitore indica ad alta voce un colore (linee di demarcazione) tutti i bambini devono correre a toccarlo con il proprio pallone.

Scopo

I bambini sono in grado di guidare il pallone con o senza attrezzi accessori.

Movimento

- Guidare un pallone con il piede o un'altra parte del corpo.
- Condurre il pallone seguendo le linee di demarcazione dei vari campi di gioco.
- Slalom, percorso a ostacoli.
- Al segnale eseguire diverse consegne: scambiarsi il pallone con il compagno, fargli eseguire un 8 attorno alle proprie gambe, far rimbalzare il pallone alla parete e recuperarlo.
- A coppie, passarsi il pallone facendolo rotolare: far passare la palla fra le gambe del compagno, che scatta per raggiungerla e bloccarla il più rapidamente possibile.
- Forme di staffette.

Materiale

- Palloni di peso e dimensioni diversi.
- Attrezzi con i quali condurre la palla: bastone da unihockey, racchetta da tennis, goba, bacchette da ginnastica, clavette.

Il festival dei lanci



Descrizione

Insieme ai bambini il monitore predispose un percorso con varie stazioni alle quali i bambini possono poi esercitarsi liberamente cercando di colpire diversi bersagli; demarcazioni sulla parete, clavette e birilli, scatole o elementi di cassone, reti da tschouk-ball, porte, cerchi.

Esercitarsi sempre con ambedue le braccia!

Scopo

I bambini sanno lanciare una palla in modo variato e corretto e riescono a colpire un bersaglio. Precisione del lancio, angolo di lancio, differenziazione.

Rimando



Movimento

- Lanciare lontano degli oggetti usando diverse tecniche (una mano, due mani, sopra la testa, dal basso, con rotazione).
- Lanci in lungo con diversi oggetti, cercando di trovare la tecnica migliore allo scopo e osservando le diverse traiettorie.
- Rimbalzo a bersaglio: facendo rimbalzare la palla sulla parete si cerca di inviarla in un cassone.
- Calciare la palla verso un bersaglio.

Materiale

- Lanciare diversi oggetti come palloni, fazzoletti, volani, etc.
- Lanciare bacchette, fiammiferi, rametti.
- Mettere footbag in fazzoletti da giocoliere e lanciarli come un fromboliere.

Ambiente

- Nel bosco si possono eseguire lanci con pigne, ghiande, noci, sassi e altri oggetti.
- Anche i bersagli sono a disposizione ovunque: alberi, cespugli, pali, tronchi.

Esercizio di base

Varianti

L'artista del pallone



Descrizione

Suddivisi a coppie i bambini si lanciano a vicenda un pallone, che recuperano a due mani.

Scopo

Riuscire a recuperare un pallone lanciato con una certa precisione.

Rimando



Movimento

- Ogni bambino lancia un pallone sopra la testa e lo recupera a due mani.
- I bambini lanciano il pallone almeno all'altezza della testa e fanno una «acrobazia» prima di recuperarlo (battere le mani, mezza rotazione, toccarsi i piedi).
- Inventare altre forme o eseguire quelle indicate dal monitor.
- Recuperare un pallone con un attrezzo: scatola, cerchio, fazzoletto, cesto.
- Lanciare in aria e recuperare due palle contemporaneamente.
- Lanciare una palla contro la parete e recuperarla dopo il rimbalzo.
- A coppie i bambini si passano a vicenda la palla facendola rimbalzare a terra all'interno di un cerchio disposto a terra fra di loro.
- A coppie i bambini si passano la palla al di sopra di una rete, di una corda o di un qualsiasi altro ostacolo.
- I bambini fanno rimbalzare la palla su una rete da tschoukball e la recuperano al volo.

Materiale

- Palle e palloni di diverse dimensioni.
- Palloncini e fazzoletti da giocoliere.
- Rete da tschoukball.

Giochi di abilità



Descrizione

I bambini fanno rimbalzare una palla a terra eseguendo giochetti da loro stessi inventati e mostrandoli ai compagni. Si può ad esempio palleggiare a terra in piedi, camminando, correndo, stando seduti o distesi a terra. Si può anche sedersi e rialzarsi, far passare la palla fra le gambe, stare su una gamba sola, chiudere gli occhi, palleggiare da distesi, rotolando da supini a proni.

Esercitarsi sempre da ambedue i lati!

Scopo

I bambini scoprono i rimbalzi dei diversi palloni e riescono a palleggiare a terra con una o due mani, anche in movimento.

Rimando



Movimento

- Palleggiare a terra un pallone con una mano sola e recuperarlo.
- Palleggiare a terra a due mani più volte di seguito.
- Palleggiare la palla a terra con una sola mano.
- Far rimbalzare la palla a terra il più forte possibile: chi fa più rumore? Chi riesce a mandare la palla più in alto?
- Far rimbalzare la palla a terra seguendo ritmi diversi.
- Palleggiare a terra in sincronia con altri.
- Palleggiare a terra al ritmo di uno strumento a percussione o dei passi.

Materiale

- Utilizzare diversi palloni.
- Diversi piccoli ostacoli per palleggiarci intorno, sopra o al di sotto: linee sul terreno, paletti, panca, cordicella elastica, cerchi.
- Provare su fondi diversi; asfalto, pavimento della palestra, prato, panca, materassini sottili.

	Gioco	Varianti
<p>Il gioco della giungla</p> 	<p>Descrizione I bambini vengono suddivisi in due gruppi, le scimmie e i contadini: questi ultimi tentano di raccogliere il più possibile delle noci di cocco sparse per la palestra (palloni) per portarle al villaggio (cassone), mentre le scimmie cercano di impedirlo rubando i palloni e distribuendoli di nuovo in giro (senza lanciarli). Se una scimmia con la palla viene toccata da un contadino deve riportarla nel cassone.</p> <p>Scopo Esercitare in modo ludico il trasporto dei palloni e rispettare delle regole.</p> <p>Rimando Spielen lernen, Spielfächer Basic, 2006.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> Le palle possono essere trasportate solo usando delle racchette (da tennis o da badminton).
<p>Le patate bollenti</p> 	<p>Descrizione A suon di musica i bambini si spostano correndo per la palestra. In gioco ci sono diverse patate bollenti che si devono passare al compagno il più velocemente possibile. Quando il maestro interrompe la musica chi è in possesso di palla si «brucia le dita» e deve mostrare un passo di danza, prima che il gioco possa riprendere.</p> <p>Scopo I bambini imparano a giocare con la palla stando in movimento in un gruppo e a mantenere uno sguardo d'insieme.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Passare la palla in diversi modi: prima di consegnarla al compagno toccarlo alla schiena con la palla; passaggi rasoterra solo di primo tocco. Sequenza: i bambini sono disposti in cerchio e i palloni vengono passati o consegnati da uno all'altro. A un certo punto tutti iniziano a muoversi liberamente, ma si deve continuare a seguire lo stesso ordine per i passaggi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Palloni di diverso tipo: in gommapiuma, palloni da ginnastica, mini palloni, palle da pallavolo, da pallamano, da tennis. Variare il numero di palle in gioco.
<p>Golf con lanci</p> 	<p>Descrizione In palestra o all'aperto il monitor predispone un percorso di golf con scatole, elementi di cassone, porte, secchi e contenitori di altro genere. Tutti i bambini hanno una palla con la quale si avviano sul percorso, cercando di imbucarla con meno colpi possibile. Vince chi riesce a svolgere tutto il percorso con meno lanci.</p> <p>Scopo Variazioni nei lanci a bersaglio con distanze e bersagli sempre diversi.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Le palle debbono essere fatte rotolare nel bersaglio. Lanciare o far rotolare usando la mano sinistra. Assolvere il percorso usando una racchetta da tennis, badminton, tennistavolo, goba. Assolvere il percorso usando bastone e pallina: unihockey, golf. Far predisporre il percorso ai bambini. Chi è il più veloce? Gara individuale o a squadre. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Si possono utilizzare contenitori di ogni tipo. Non ci sono limiti alla fantasia dei bambini e dei monitori.

Bibliografia:

mobile, inserto pratico n° 10.
mobile, inserto pratico n° 16.

Lottare e azzuffarsi

Affrontarsi in una lotta corretta è divertente e consente ai bambini di soddisfare il proprio bisogno innato di muoversi ed accapigliarsi. In tal modo si sviluppa la coscienza del corpo, si vivono le emozioni e si impara a dominarle.

T Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Divertimento», «Emozione».

Vivendo in prima persona e gestendo nel giusto modo successi ed insuccessi si alza la soglia della frustrazione; imparando a rispettare regole e rituali si migliora la padronanza di sé. Naturalmente, infine, nella lotta si stimolano anche condizione e coordinazione. Rispetto e correttezza nei confronti del compagno rappresentano i valori fondamentali da rispettare nello svolgimento di giochi di lotta e combattimento.

Sicurezza

Gioielli e scarpe devono essere tolti, in quanto potrebbero causare ferite. Bisogna accordarsi su un segnale chiaro per far cessare la lotta. Prima della lezione dedicata a lotta e combattimento si concorda con i bambini che quando uno grida «stop!» l'avversario deve immediatamente fermarsi.

G «Giochi di lotta e zuffe».

	Esercizio di base	Varianti
 <p>Touch me!</p>	<p>Descrizione Due bambini si fronteggiano tenendosi per le mani. In un tempo dato devono ora cercare di toccare più volte possibile con i piedi quelli dell'avversario.</p> <p>Scopo Promuovere il contatto fisico, la capacità di reazione e la velocità.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toccare con le mani le cosce dell'avversario. • Toccare con le mani le spalle dell'avversario. • Toccare con i piedi i piedi e con le mani cosce e spalle dell'avversario. • Nella posizione iniziale delle flessioni, cercare di toccare con le mani quelle dell'avversario.
 <p>Attenti al fosso!</p>	<p>Descrizione Fra due bambini si trova un tappetino, che rappresenta un fosso. I due bambini si danno la mano destra e cercano di farsi cadere a vicenda nel fosso, tirando e spingendo. Perde chi mette per primo un piede nel fosso.</p> <p>Scopo Tirando, spingendo e premendo i bambini misurano la propria forza.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare nella posizione di partenza la mano sinistra o ambedue le mani. • La coppia inizia il gioco senza contatto fisico, per prima cosa bisogna prendere il compagno, poi si può iniziare a spingere, tirare e premere per farlo cadere nel fosso. • Si usa come fosso un tappetone; i bambini si dispongono intorno ad esso e si danno le mani, poi il gruppo prova a tirare nel fosso uno dei componenti.
 <p>Conquistare il tesoro</p>	<p>Descrizione Due bambini si fronteggiano distesi a pancia in giù su materassini, tenendo con le braccia distese in avanti un pallone. Al segnale entrambi cercano di portare il pallone al sicuro sotto il proprio corpo.</p> <p>Scopo Conquistare un oggetto e riuscire a mantenerlo.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini sono stesi sulla schiena e la palla viene tenuta con i piedi. • Un bambino in quadrupedia rovesciata tiene la palla bloccata sotto la schiena, mentre il compagno cerca di portargliela via. • Due contro due. • Nell'ultima variante, due attaccano il custode della palla; chi ha la palla chiude gli occhi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare diversi palloni: palloni medicinali, in gommapiuma, palloncini gonfiabili. • Cuscini.

		Esercizio di base	Varianti
<p>La regina dell'isola</p> 	<p>Descrizione Due bambini cercano di spingersi a vicenda fuori da un territorio (due tappetini). Per vincere si deve però restare con almeno parte del corpo all'interno del tappetino.</p> <p>Scopo I bambini conquistano un territorio e lo difendono.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il gioco si può fare anche al contrario; due bambini si trovano fuori dei tappetini e sono gli squali, che cercano di trascinare in acqua gli abitanti dell'isola. Chi viene trascinato fuori dal tappetino toccando terra con una qualsiasi parte del corpo diventa a sua volta pescecane. • I bambini sono seduti su un tappetone, intorno al quale sono disposti diversi tappetini. Il gioco consiste nel far cadere tutti i compagni giù dal tappetone, per restare l'unico sovrano dell'isola. 	
<p>Rivoltare le tartarughe</p> 	<p>Descrizione I bambini sono sparsi su un lato di un campo di gioco ricoperto di materassini e si muovono a quattro zampe, come tartarughe, cercando di arrivare all'estremità opposta (per tuffarsi in mare). Dall'altro lato si trovano due cacciatori che cercano di bloccarle rivoltandole sulla schiena. Chi viene bloccato, al turno successivo diventa cacciatore.</p> <p>Scopo I bambini sono in grado a seconda delle circostanze di mantenere una posizione, o di modificarla.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • I cacciatori possono aiutarsi a vicenda per rivoltare tartarughe particolarmente forti. • Lo stesso sotto forma di duello individuale o scontro fra piccoli gruppi. 	
<p>Lotta a terra</p> 	<p>Descrizione del gioco A coppie; i bambini sono seduti su un materassino uno di fianco all'altro a gambe distese, rivolti in direzioni opposte. Il braccio accanto al compagno viene ora posto sulla sua spalla più lontana. Al segnale si cerca di far cadere l'avversario sulla schiena.</p> <p>Scopo I bambini imparano a lottare stando seduti.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il compagno deve essere trattenuto con la schiena a terra per 10-20 secondi, mentre cerca di voltarsi sulla pancia o di rialzarsi. • Lottare a partire da diverse posizioni: schiena contro schiena, seduti o in ginocchio uno davanti all'altro. • Due bambini più piccoli affrontano un compagno più grande e robusto. 	
<p>Sumo</p> 	<p>Descrizione del gioco Si predisporre un ampio terreno di gioco coperto di tappetini, all'interno del quale si trova il ring. I due Sumotori si fronteggiano nella classica posizione a gambe larghe. Lo scopo del gioco è spingere l'avversario al di fuori del ring.</p> <p>Scopo I bambini combattono restando in piedi.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Predisporre nella palestra diversi ring, dove si affrontano le diverse coppie. I migliori possono combattere in una «arena» centrale. • Combattimenti di Sumo come gara a squadre. 	

Esercizi tratti da:
mobile, inserto pratico n° 2, 1999.

Scivolare e slittare

Scivolare e slittare sono attività che stimolano e allenano l'equilibrio. Oltre ad affascinare i bambini esse costituiscono elementi fondamentali per lo sviluppo motorio del fanciullo. Si possono fare in questo ambito esperienze diverse, partendo da scivolamenti su superficie piana senza l'aiuto del compagno, volte soprattutto a scoprire le tecniche e i materiali più adatti. Gradualmente, con esercizi a coppie o in gruppo si possono poi ampliare le attività. Per le forme più impegnative sono indicati dei piani inclinati, che richiedono però la massima cura degli aspetti legati alla sicurezza.

Esercizio di base		Varianti
<p>La funivia</p> 	<p>Descrizione Seduti su un pezzo di moquette i bambini afferrano una corda e si tirano per qualche metro in avanti.</p> <p>Scopo I bambini scoprono le caratteristiche dello scivolamento, sono in grado di restare in equilibrio e rafforzano i muscoli.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • In ginocchio, in piedi, distesi. • Eseguire l'esercizio scivolando lungo una panca. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resti di moquette. • Sacchi di iuta. • Pezzi di stoffa. • Calze.
<p>La slitta dei cani</p> 	<p>Descrizione Un bambino sta seduto su un pezzo di moquette (slitta) e tiene ben saldo un cerchio in cui si trova un compagno (cane), che al segnale inizia a tirare la slitta per la palestra.</p> <p>Scopo Resistere alla trazione grazie alla tensione del corpo, assumere una posizione stabile, trasmettere e controllare l'equilibrio.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • In ginocchio, distesi, in piedi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per la slitta come per l'esercizio precedente. • A un tappetino rovesciato vengono fissate delle corde, alle quali si posizionano dei bambini, che tirano il cerchio su cui si trovano 1-2 compagni. • Per collegare cane e slitta si possono utilizzare diversi attrezzi; tubo elastico, bacchetta, corda. • Svolgere un percorso prestabilito.
<p>Il marchinegno</p> 	<p>Descrizione I bambini stanno seduti o in piedi su un marchinegno a rotelle e si spingono o tirano a vicenda in uno spazio definito o attorno a ostacoli.</p> <p>Scopo I bambini scoprono vari tipi di attrezzi che rotolano e i pericoli che nascondono.</p> <p>Rimando Manuale Mut tut gut.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distesi, seduti (con o senza l'appoggio delle mani), in ginocchio, in piedi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrello per i materassini vuoto. • Coperchio del cassone su due elementi (30x40 cm) con ruote. • Carrello dei palloni. • Skateboard. • Usare una corda per tirare. • Per spingere ricorrere alle bacchette.

Esercizio di base		Varianti
<p>Lo scivolo</p> 	<p>Descrizione Una panca viene fissata alle spalliere o alla sbarra per formare uno scivolo. I bambini si arrampicano all'attrezzo e poi scivolano fino in basso su un resto di moquette.</p> <p>Scopo Mantenere l'equilibrio anche muovendosi su un piano inclinato. Acquisire una postura attiva e fiducia nelle proprie capacità.</p> <p>Sicurezza Predisporre materassini nella zone di salita, scivolamento e uscita dall'attrezzo.</p> <p>Rimando  Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Divertimento», «Emozione». Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Prestazione», «Quadro di sé».</p> 	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduti, in ginocchio, distesi, in piedi come uno sciatore o come uno snowboarder. • Salto con gli sci: i bambini scivolano lungo il piano inclinato in piedi o in posizione raggruppata e alla fine saltano su un tappeto morbido. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare l'inclinazione della panca. • Scivolare usando calze morbide. • Costruire uno scivolo usando tappetini disposti su una scalinata adatta allo scopo.

Descrizione del gioco		Varianti
<p>Spostare i tappetini</p> 	<p>Descrizione Suddivisi in squadre da 2 a 4 componenti i bambini cercano di far scivolare un tappetino (con la superficie antiscivolo in alto) da un punto all'altro il più velocemente possibile. Attenzione: si può spostare il tappetino solo saltandoci sopra uno per volta.</p> <p>Scopo I bambini imparano a distinguere fra immobilità e movimento. Salto in lungo.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si può atterrare sul tappetino solo in piedi. • Ai fini della vittoria conta il numero di salti impiegati (chi ne ha di meno vince).
<p>Rodeo</p> 	<p>Descrizione Il cowboy si trova su un puledro selvatico (carrello con un solo tappetino). Un compagno cerca di farlo cadere a terra spingendolo e tirando bruscamente il carrello.</p> <p>Sicurezza Il monitor controlla costantemente, per poter intervenire se il cavallo si imbizzarrisce troppo. Lo spazio circostante è libero da ostacoli e oggetti.</p> <p>Scopo Riuscire a mantenere l'equilibrio in condizioni difficili.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il cowboy è in posizione raggruppata. • Il cowboy è in equilibrio su una sola gamba. <p>Collaborazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cavallo e cowboy cercano di svolgere un percorso nel minor tempo possibile senza cadere (collaborazione fra i bambini).