

# Esempi di lezioni

I bambini hanno molta fantasia e amano immergersi in mondi fatati per giocare. Spesso basta presentare loro un tema o un ambiente, e subito inventano storie o immagini fantastiche al riguardo. In questo capitolo presentiamo tre lezioni che introducono in altri mondi, dove scoprire ed acquisire forme basilari di movimento.

## **Il cantiere del movimento**

Si possono coinvolgere i bambini nella scelta del tema. Sotto la guida del monitore sono loro stessi a decidere quali attrezzi usare e in quale sequenza disporli. Un cantiere è in costante evoluzione, quindi è possibile modificarlo a seconda del gioco. Il presupposto essenziale è che i bambini sappiano come trasportare correttamente gli attrezzi.

## **Il paesaggio**

Il monitore predispone un paesaggio a tema e spiega ai bambini, magari sotto forma di storiella, cosa rappresentano i singoli attrezzi e dove si svolge quale attività. Se del caso prima di iniziare si stabiliscono le regole del gioco e le disposizioni di sicurezza. Le lezioni che presentiamo di seguito introducono i bambini in diversi ambienti da esplorare, per consentir loro di acquisire ed usare diverse forme basilari di movimento.

## **La struttura della lezione**

Una lezione viene suddivisa in introduzione, parte principale e ritorno alla calma. È opportuno dedicare tutte e tre allo stesso tema, per garantire una sorta di filo conduttore e consentire ai bambini di immergersi appieno in un'atmosfera di favola.



## Nella giungla

### Obiettivo della lezione

Scoprire ed esplorare un mondo nuovo, muoversi e giocare. Acquisire, applicare e creare forme basilari di movimento.

### Organizzazione

Le stazioni di lavoro sono tutte collegate fra loro, per cui la giungla può essere scoperta svolgendo un percorso. Il monitor aiuta e sostiene ove necessario; può ad esempio assistere i bambini a una stazione difficile, o dare consigli e prestare assistenza quando si tratta di rotolare o oscillare. I bambini possono assolvere il percorso nel complesso o eseguire un allenamento a stazioni suddivisi in piccoli gruppi.

### Possibili stazioni di lavoro

| Nome                                      | Scopo   | Descrizione   |
|---|---|---|
| <b>Sugli alberi</b>                       | Arrampicarsi e stare sospesi                    | I bambini attraversano le spalliere come scimmie, fermandosi a raccogliere dei nastri colorati fissati a diverse altezze.<br> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Arrampicarsi e stare sospesi», «Attraversare le spalliere».                  |
| <b>Attraversare il fiume in traghetto</b> | Scivolare e slittare, rafforzare la muscolatura | Seduti su un pezzo di moquette i bambini afferrano una corda e si tirano per qualche metro in avanti.<br> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «La funivia».   |
| <b>Attraversare il fiume sul ponte</b>    | Stare in equilibrio                             | Si predispongono diverse stazioni per esercitare l'equilibrio, collegate fra loro. I bambini passano da una all'altra senza mettere mai piede a terra.<br> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio», «Attenti al cocodrillo!». |
| <b>Da un'isola all'altra</b>              | Correre e saltare                               | Predisporre sparsi per la palestra tappetini o cerchi. I bambini devono correre il più velocemente possibile passando sulle isole o sulle pietre.   |
| <b>Nel fitto del bosco</b>                | Corsa veloce                                    | I bambini corrono il più velocemente possibile facendo uno slalom fra le pertiche.  |
| <b>Tarzan</b>                             | Oscillare e dondolare                           | I bambini dondolano appesi alla corda come piccoli Tarzan. Questa forma di base può essere completata con diverse altre consegne.<br> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Oscillare e dondolare», «Tarzan».                                    |
| <b>La cascata</b>                         | Scivolare e slittare, Ruotare e rotolare        | Costruire un piano inclinato sul quale i bambini possono scivolare o eseguire una capriola in avanti o all'indietro, o rotolare come un rullo compressore.<br> Capitolo «Ruotare e rotolare».  |

## Svolgimento della lezione

| Contenuti   | Scopo   | Esecuzione   |
|---|---|--|
| Introduzione<br><b>Acqua alta</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Approccio al tema «giungla».</li> <li>• Riscaldamento.</li> </ul>  | <p>Predisporre insieme le stazioni che compongono il percorso.</p> <p>La «giungla» è già stata predisposta e può essere utilizzata per il gioco. I bambini corrono seguendo il ritmo di un tamburello. Quando la musica cessa devono fuggire il più velocemente possibile dall'acqua alta, mettendosi in salvo in posizione elevata.</p> <p> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Muoversi a ritmo e danzare», «Acqua alta».</p> <p>Varianti: introdurre altri elementi. «Attenti alla pioggia!» e tutti cercano un tetto sotto cui ripararsi, o «Attenti al lupo!» e tutti camminano furtivi guardandosi intorno.</p> |
| Parte principale<br><b>Cocodrilli!</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire, applicare e variare forme di base del movimento.</li> <li>• Stimolare la creatività.</li> </ul> | <p>I bambini non possono più toccare il terreno, perché è pieno di cocodrilli. Non possono lasciare il percorso sopraelevato nella giungla.</p> <p>I bambini provano gli attrezzi e le stazioni e superano gli ostacoli ricorrendo alla propria fantasia e inventando movimenti. Le idee valide vengono poi mostrate a tutti gli altri, che possono riprenderle e provarle sul percorso.</p> <p>Variante: i bambini si trasformano in un animale – a scelta o seguendo le indicazioni del monitor – e si spostano sul percorso nella giungla muovendosi di concerto.</p>   |
| Ritorno alla calma<br><b>Il tempo nella giungla</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminare tutti insieme la lezione.</li> <li>• Tornare alla calma e rilassarsi.</li> </ul>                 | <p>A coppie o in cerchio si imita il tempo nella giungla</p> <p>Pioggerellina: picchiettare leggermente con le punte delle dita sulla schiena.<br/>Pioggia battente: accarezzare la schiena.<br/>Temporale: battere con le palme delle mani.<br/>Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno.</p> <p> Capitolo «Creare le basi», «Il dio della pioggia».</p> <p>Tutti insieme mettono a posto gli attrezzi.</p>   |

## In visita dagli eschimesi

### Obiettivo della lezione

Scoprire ed esplorare un mondo nuovo, muoversi e giocare. Acquisire, applicare e variare forme di base del movimento.

### Organizzazione

Le varie stazioni sono collegate fra loro a forma e un percorso nella terra degli eschimesi, sul quale i bambini possono muoversi liberamente. Il monitor aiuta e assiste dove necessario. I bambini possono svolgere l'intero percorso o soffermarsi alle varie stazioni che lo compongono.

### Possibili stazioni di lavoro

| Nome  | Scopo   | Descrizione  |
|---|---|--|
| <b>La funivia</b>                                   | Scivolare e slittare, rafforzare la muscolatura | Seduti su un resto di moquette i bambini tirando una fune fissa scivolano qualche metro in avanti.<br> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «La funivia».   |
| <b>Scivolare su pendii innevati o sugli iceberg</b> | Scivolare e slittare                            | Una panca viene fissata alle spalliere o alla sbarra a formare uno scivolo. I bambini salgono sulla spalliera, poi scendono lungo lo scivolo seduti su un resto di moquette.<br> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «Lo scivolo». |
| <b>Igloo</b>  |   | I tappetini vengono fissati fra le pertiche e la parete a formare una specie di galleria o un igloo di forma allungata, dove i bambini possono nascondersi e giocare.  |
| <b>Salti fra i banchi di ghiaccio</b>               | Correre, saltare, stare in equilibrio           | Predisporre il materiale in modo che i bambini possano saltare o passare in equilibrio instabile da uno all'altro (palloni medicinali morbidi, mobilo, cerchi, tappetini).   |

## Svolgimento della lezione

| Contenuti                 | Scopo   | Esecuzione   |
|---------------------------|---|--|
| Introduzione              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivare i bambini ed introdurli al tema trattato.</li> </ul>  | Il monitore chiede ai bambini dove vivono gli eschimesi e cosa viene loro in mente su questo tema.   |
| <b>La slitta dei cani</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riscaldamento.</li> <li>• Scivolare e slittare.</li> </ul>   | <p>Il gruppo parte alla scoperta del villaggio eschimese, iniziando il viaggio sugli sci di fondo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni bambino ha sotto i piedi due pezzi di moquette e procede scivolando sul pavimento come sugli sci di fondo.</li> <li>• Per la tappa successiva si ricorre alle slitte con i cani. Un bambino si siede su un pezzo di moquette (slitta), tenendo in mano un cerchio. Un altro bambino (cane) prende il cerchio e tira la slitta per la palestra.</li> </ul> <p> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «La slitta dei cani».</p> |
| Parte principale          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini scoprono liberamente il percorso, lavorando ciascuno secondo le proprie capacità.</li> </ul> | Arrivati al villaggio i bambini possono esplorarlo liberamente. Provano il percorso, entrando negli igloo e saltando da un banco di ghiaccio all'altro, scendendo dalle colline con le slitte. Si superano ponti di neve e si prova il salto dal trampolino!   |
| Ritorno alla calma        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme di gioco sul tema</li> <li>• Stimolare il sistema cardiovascolare.</li> </ul>                    | Da tre a cinque bambini sono gli orsi polari, gli altri foche cui i primi danno la caccia. Nella palestra sono disposti tappetini o palloni medicinali, su cui le foche possono trovare rifugio fino a quando un'altra foca viene a cercarvi scampo perché inseguita dall'orso. Se catturata, una foca deve svolgere una consegna accessoria, ad esempio si distende su una panca e si lascia scivolare lungo tutta la superficie tirandosi solo con le braccia.   |
| <b>L'orso a caccia</b>    |   |  |
| <b>Congelati!</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminare tutti insieme la lezione.</li> <li>• Tornare alla calma e rilassarsi.</li> </ul>             | <p>I bambini sono distesi sulla schiena in cerchio, con gli occhi e la bocca chiusi. Nella terra del Nord fa freddo e i bambini lentamente si irrigidiscono. Il monitore solleva a ciascuno un piede per controllare che tutto sia in tensione.</p> <p> Capitolo «Creare le basi», «Percepire il proprio corpo», «Spaghetti». Chi è ormai rigido come un surgelato viene congedato dal monitore e può andare nello spogliatoio a cambiarsi.</p>   |

## Nella vecchia fattoria...

### Obiettivo della lezione

Scoprire ed esplorare un mondo nuovo, muoversi e giocare. Acquisire, applicare e variare forme di base del movimento.

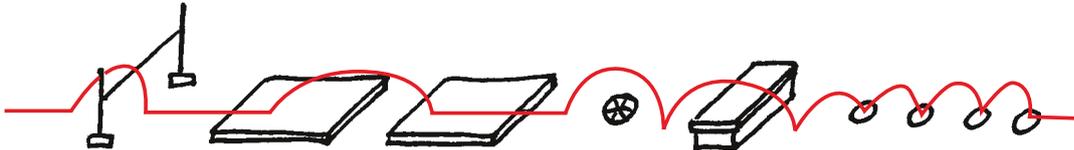
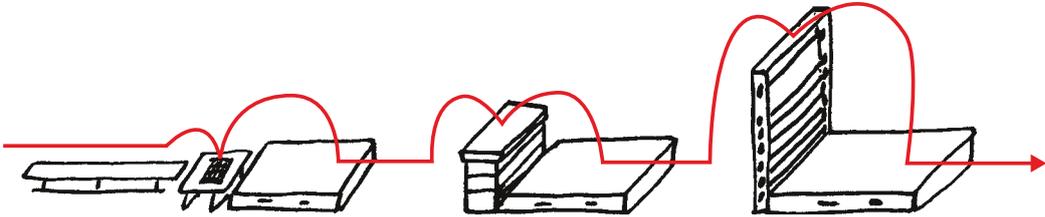
### Organizzazione del gioco Mamma Mucca

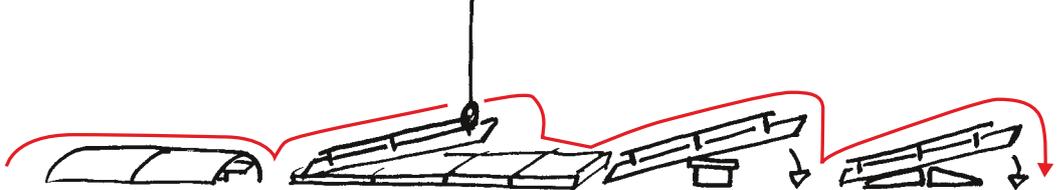
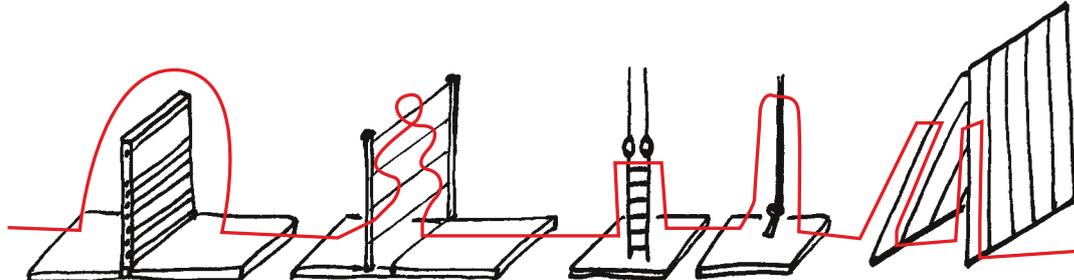
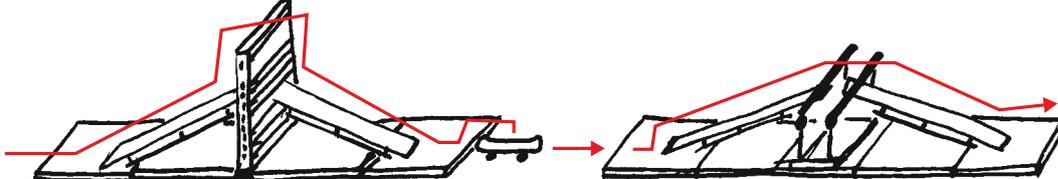
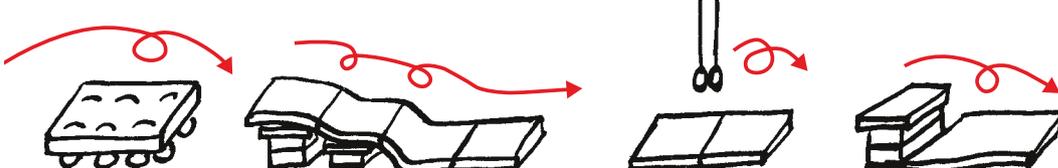
Si gioca con un dado (con numeri o colori sulle facce); a ogni numero corrisponde un breve percorso. Dopo ogni stazione si lancia nuovamente il dado e si avanza di una casella sul percorso. I bambini possono svolgere il percorso in maniera autonoma, ma il monitore li aiuta e li assiste se necessario.

### Materiale

Per quanto riguarda la disposizione degli attrezzi, sono possibili diverse combinazioni. La disponibilità di materiale impone la scelta del numero e del tipo di varianti proposte. Altro materiale: un dado con numeri o colori, figurine di animali come pedine e plancia per giochi da tavola.

### Possibili stazioni di lavoro

| Stazione  | Scopo                                       | Descrizione  |
|---|---|--|
| <b>I cavalli</b><br>        | Correre e saltare                           | I cavalli saltano vari ostacoli: cordicelle tese fra paletti, tappetini, palloni medicinali, coperchi di cassone, cerchi.<br>              |
| <b>La mucca volante</b><br> | Saltare, volare, atterrare in modo corretto | La «mucca volante» salta e vola non appena ne ha l'occasione. Su minitrampolini, dalla spalliera o dal quadro svedese su un tappetone.<br> |

| Stazione  | Scopo                               | Descrizione  |
|---|-------------------------------------|--|
| <p><b>Il gatto sul tetto</b></p>       | <p>Stare in equilibrio</p>          | <p>Il gatto cammina sui tetti: tappetini disposti su panche, anelli oscillanti, altalena fatta mettendo una panca in bilico su un elemento di cassone (per altre idee  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio», «Il funambolo».)</p>     |
| <p><b>Gallo e galline</b></p>         | <p>Arrampicarsi e stare sospesi</p> | <p>Gallo e galline si arrampicano sul punto più alto che possono raggiungere; spalliera, sbarra con 4 staggi, anelli oscillanti con una scala, corda, pertica.</p>    |
| <p><b>Lo scivolo delle oche</b></p>  | <p>Scivolare e slittare</p>         | <p>Le oche salgono o si tirano su un piano inclinato e poi si fanno scivolare in basso: panche, sbarra, 2 tappetini, skateboard per traversare lo stagno, sbarre.</p> <p> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «Lo scivolo».</p>  |
| <p><b>I maialini</b></p>             | <p>Ruotare e rotolare</p>           | <p>I maialini si rotolano a terra (nel fango) in tutti i modi possibili. Sono necessari: 8 palloni medicinali messi sotto tappetini, scale fatte con elementi di cassone con sopra tappetini, anelli oscillanti con tappetini, 2 elementi di cassone con tappetini.</p>    |

## Svolgimento della lezione

| Contenuti  | Scopo   | Esecuzione  |
|--|---|---|
| Introduzione   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Approccio al tema.</li> </ul>                        | <p>Diversi animali che vivono nella fattoria s'incontrano regolarmente nell'aia. Mamma Mucca, una simpatica ruminante un po' matta, ha sempre idee geniali...</p>   |
| <b>Gli animali si presentano!</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riscaldamento fatto imitando gli animali.</li> </ul> | <p>Al centro della palestra sono disposte a faccia in giù diverse carte rappresentati gli animali. A ciascuna di esse viene attribuita una diversa forma di movimento. Un bambino scopre una prima carta, poi tutti imitano il movimento proposto, fin quando il monitore non manda un altro bambino a prendere un'altra carta, e così via.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le galline nell'aia: correre liberamente per la palestra con le braccia flesse aderenti al corpo, sbattendo le ali, poi all'improvviso fermarsi e restare su una sola gamba.</li> <li>• Cavallo: galoppare per la palestra e di tanto intanto calciare con le zampe posteriori.</li> <li>• Mucca: stare fermi a quattro zampe e di tanto in tanto chinarsi a prendere l'erba flettendo le braccia.</li> <li>• Maiale: rotolarsi e strusciarsi a terra.</li> <li>• Oche/papere: muoversi stando accoccolati a terra, muovendo di tanto in tanto le braccia (battuta di ali).</li> <li>• Gatto: muoversi furtivo, saltare all'improvviso su un topolino, arrotondare la schiena, dormire e stiracchiarsi.</li> </ul> <p>Variante: il monitore racconta una storia citando man mano tutti gli animali della fattoria.</p> |
| Parte principale<br><b>Mamma Mucca, una tipa tutta matta</b> | 6 stazioni dedicate alle forme di base del movimento  | <p>I bambini provano a realizzare le idee di Mamma Mucca. Le consegne sono state introdotte già in un'ora precedente (effetto di ripetizione).</p> <p>Per le stazioni si veda la tabella «Possibili stazioni» riportata sopra.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un bambino parte sul percorso, l'altro lo segue imitandolo.</li> <li>• Un bambino chiude gli occhi e si lascia guidare dal compagno, poi deve ricostruire il percorso fatto.</li> </ul> <p>Tutti insieme mettono a posto gli attrezzi.</p>   |
| Ritorno alla calma<br><b>La corsa dei cavalli</b>            | Terminare tutti insieme la lezione  | <p>I bambini sono seduti in cerchio sui talloni, mentre il monitore illustra il percorso della gara.</p> <p>Prima della partenza i cavalli si riscaldano al piccolo trotto. (battere le palme delle mani a terra a ritmo). Pronti, attenti, via! Si parte, accelerando il ritmo, poi si susseguono gli ostacoli (sollevare le mani per superare l'ostacolo figurato), il fossato d'acqua (fare il rumore corrispondente), la curva (inclinarsi verso destra o sinistra), la dirittura d'arrivo (gli spettatori incitano a gran voce), l'arco del traguardo (tutti levano le braccia in alto).</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In cerchio in piedi, si corre e si eseguono altri movimenti sul posto.</li> </ul>   |
| Chiudere l'incontro degli animali                            |   | Valutare la lezione e discutere la successiva.  |