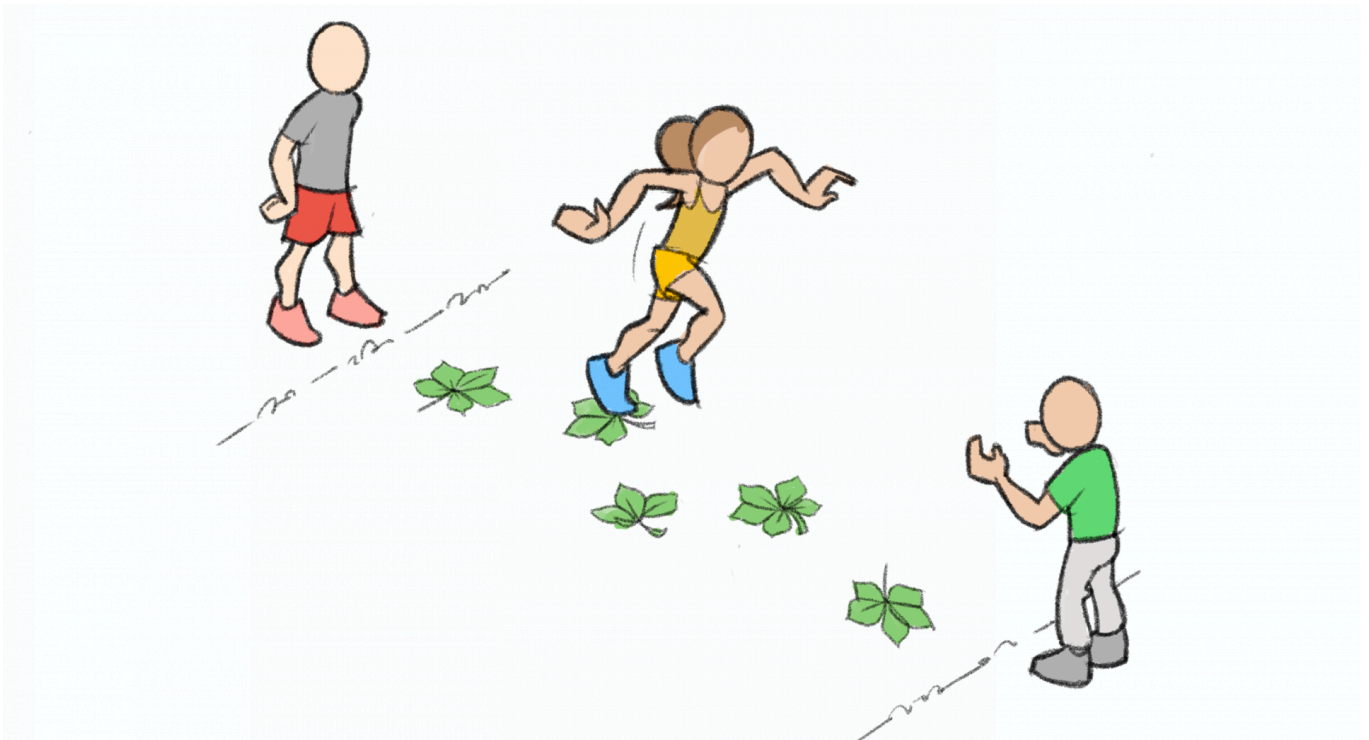


Tutte e tutti fuori!: Good Practice – Passeggiate giocando – siamo creativi

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

Traversata della palude

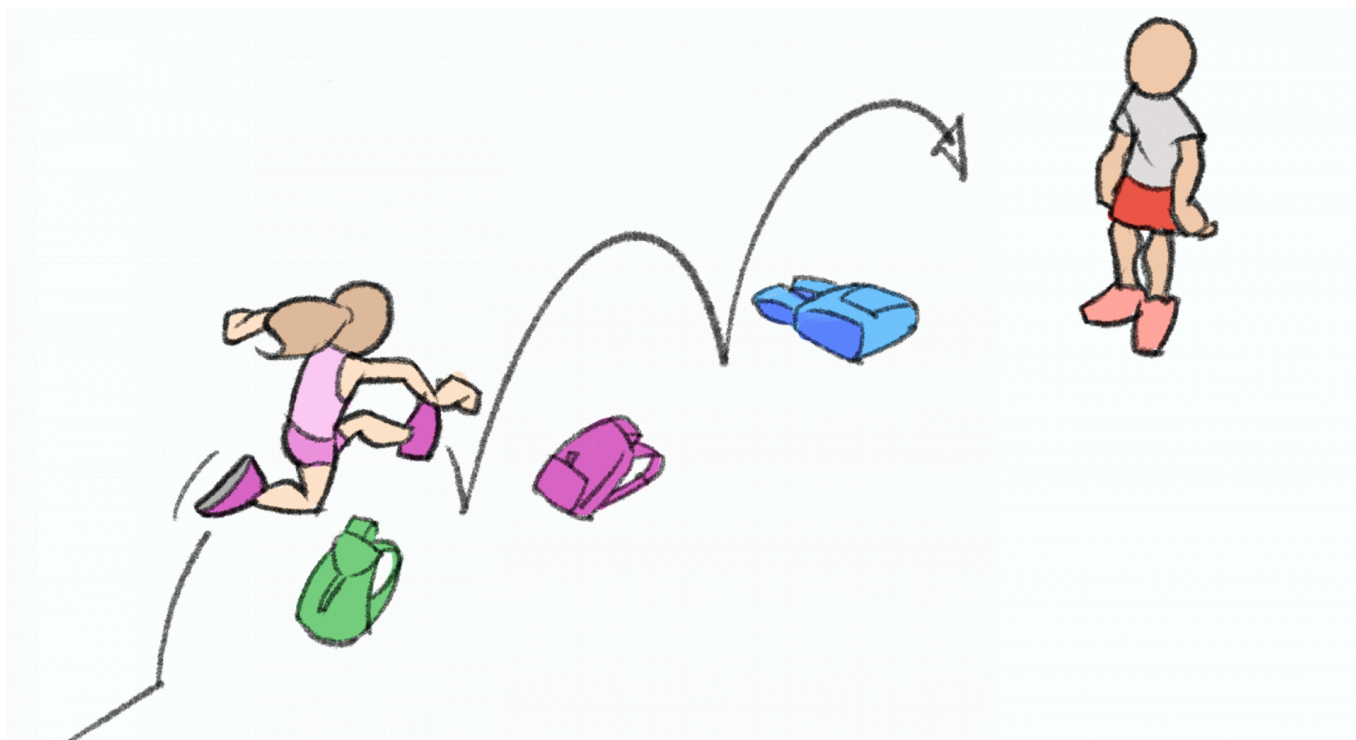


Suddivisi in gruppi di tre, i bambini raccolgono cinque foglie grandi (ad es. di castagno ecc.). Ora il sentiero si trasforma in una palude e possono camminare solo sulle loro foglie per mettersi in sicurezza.

Varianti

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

A cavallina sugli zaini

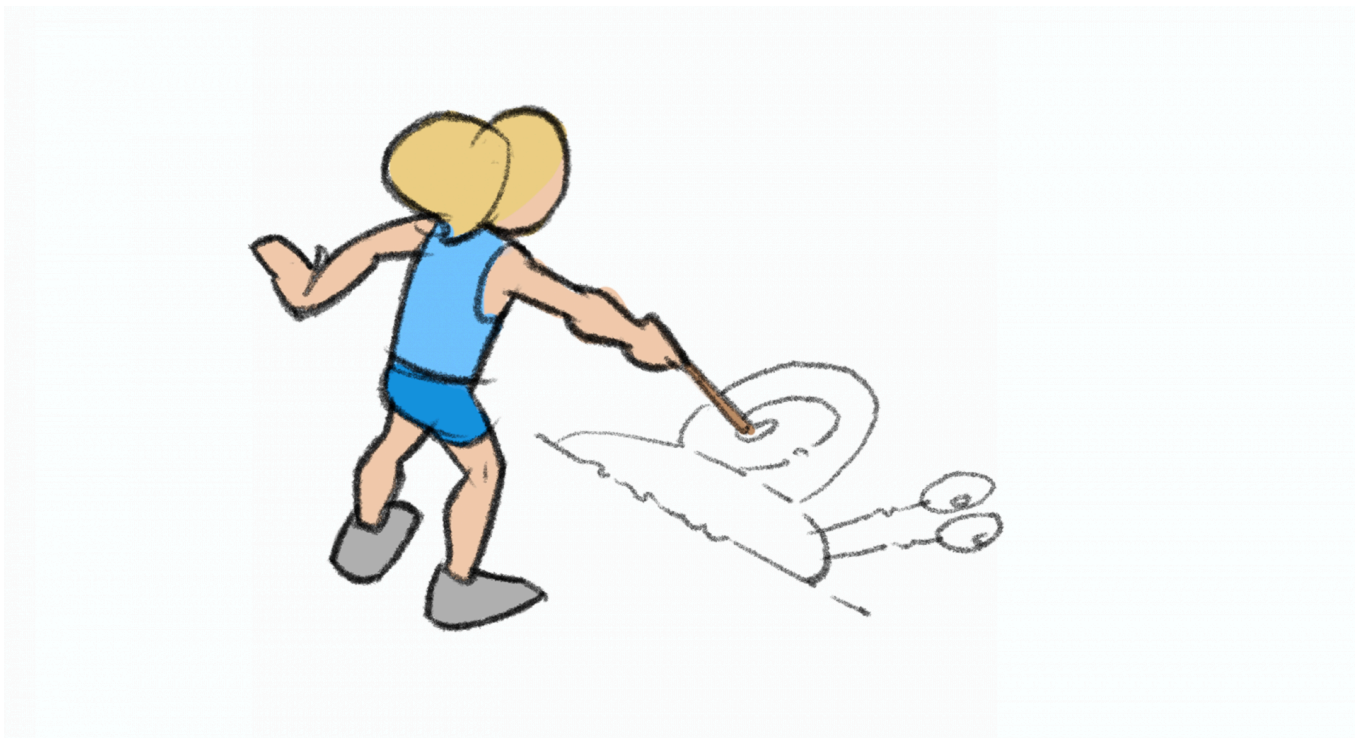


In piccoli gruppi, i bambini posizionano gli zaini e le borse sul sentiero a una certa distanza. Saltano sopra gli zaini, afferrando sempre l'ultimo e portandolo in cima alla fila.

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

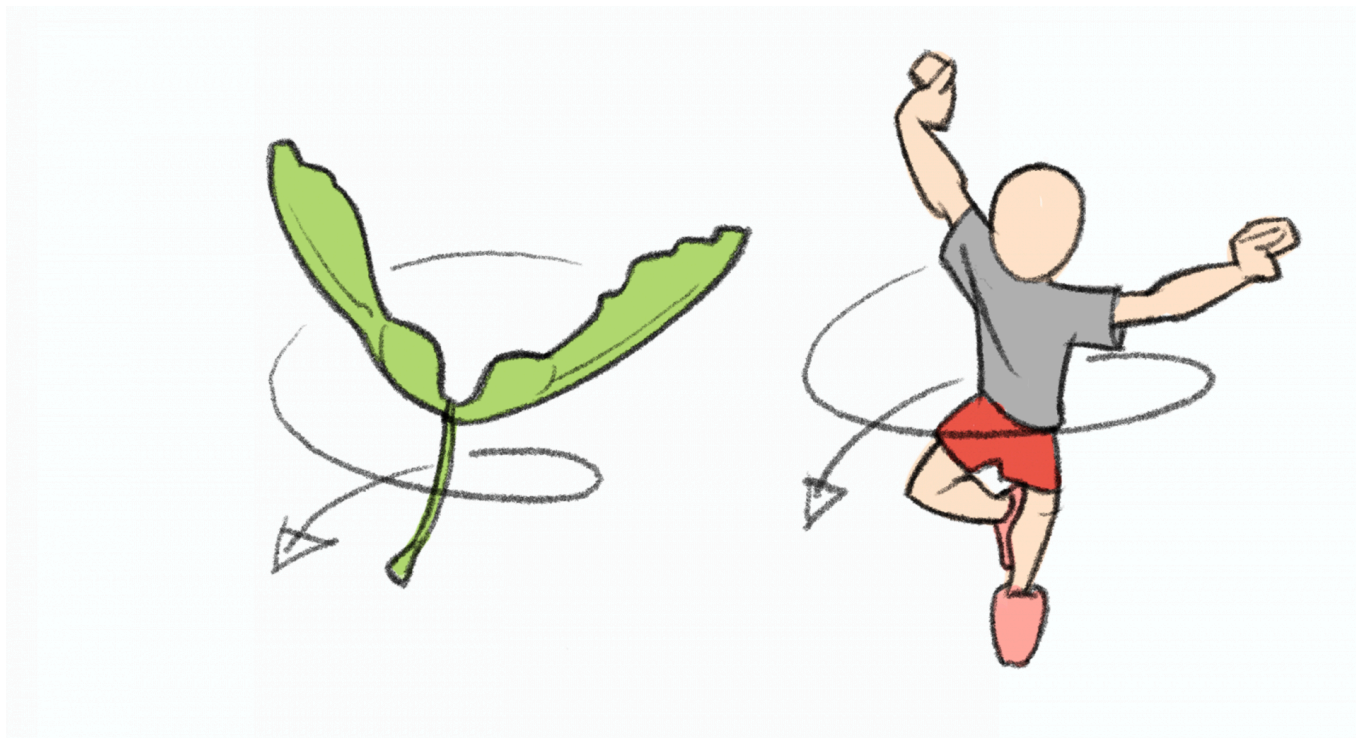


Un bambino mostra un oggetto lungo il sentiero. Insieme si cercano le rime (ad es. castagna – montagna, campagna, cicogna).

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.

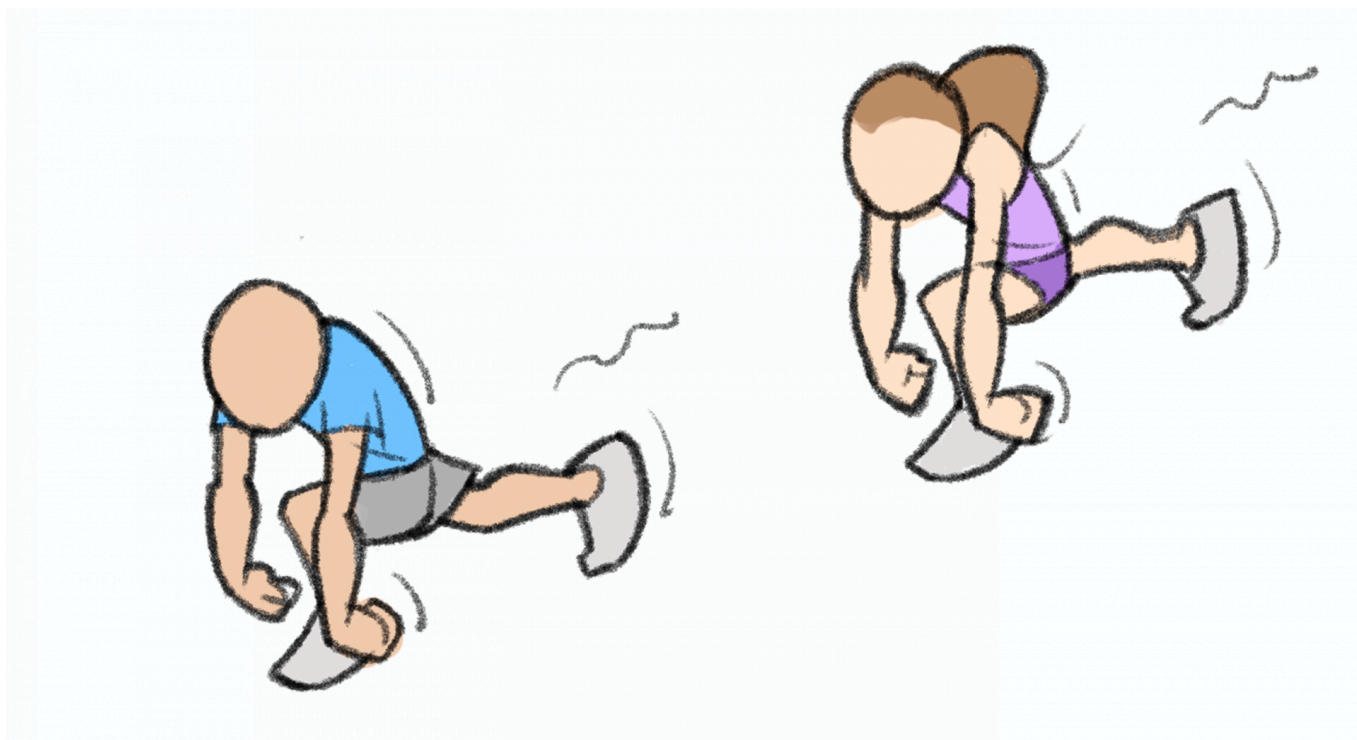
- Elica dell'acero = in piedi, ruotare attorno al proprio asse
- Sasso piatto = avanzare saltellando
- Ghianda/Noce = rotolare per terra, capriole su un terreno morbido
- Fiore = da una posizione rannicchiata, crescere come un fiore che tende le braccia verso il sole
- Bastone diritto = da fermi allungare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

I bambini stanno in piedi attorno all'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

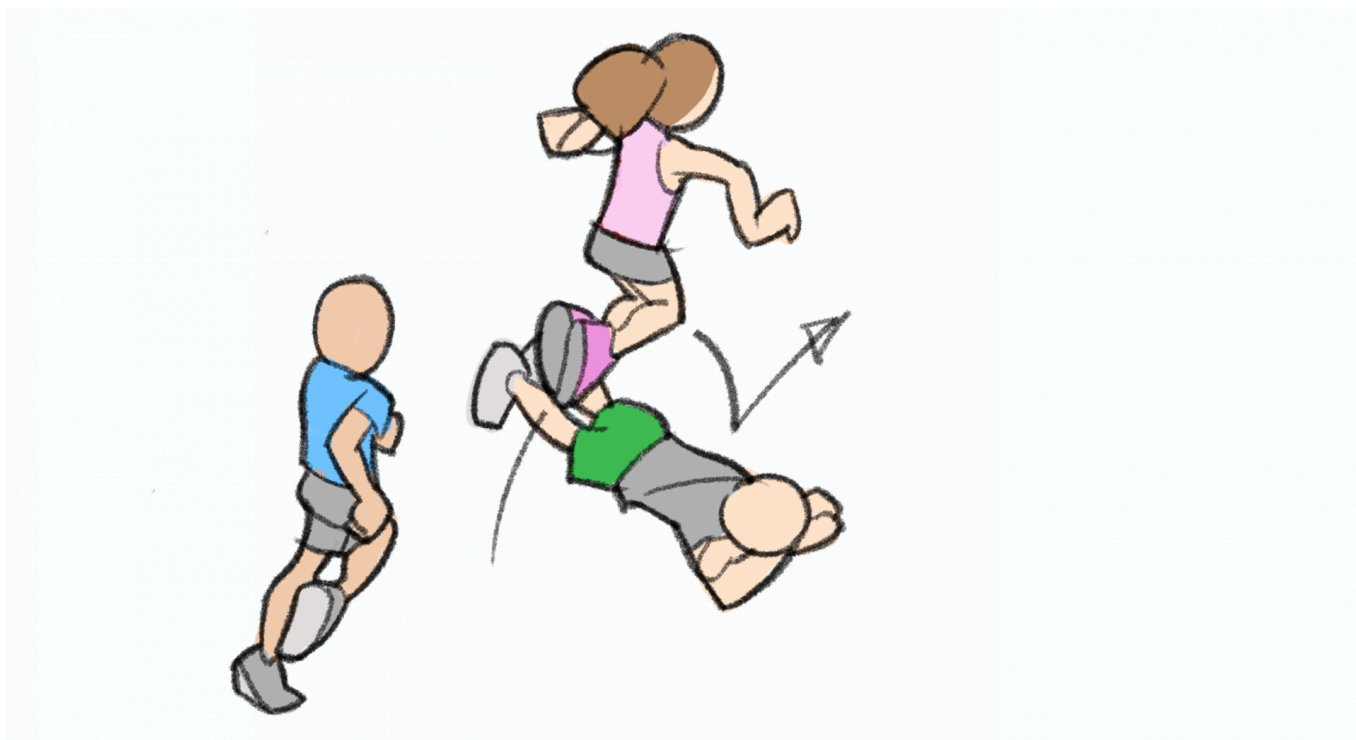


I bambini camminano a coppie. Il bambino «originale» indica un tipo di marcia. Il bambino «copia» cerca di imitare al meglio l'«originale». Dopo un po', i bambini invertono i ruoli.

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO