

4 | 2026



Sommario

Le quattro forme di attenzione	2
I nostri quattro amici	3
Consigli metodologici	4

Good Practice

Esterno ampio	6
Esterno ristretto	8
Interno ampio	10
Interno ristretto	12
Festa di primavera	14

Indicazioni	17
-------------	----

Categorie

Età: da 4 a ca. 8-10 anni

Livello scolastico: primo ciclo

Livello: principianti, avanzati ed esperti

Focalizzare l'attenzione, un gioco da bambini

Un'aquila, uno scoiattolo, un orso e una rana ci accompagnano in questo dossier, mostrandoci in modo semplice e intuitivo le varie tipologie dell'attenzione. Il modello delle quattro forme di attenzione fornisce un punto di riferimento per permettere ai bambini tra i 4 e i 10 anni di sperimentare, giocando, l'arte della concentrazione.

I bambini prestano attenzione, spesso però a qualcos'altro rispetto a ciò che noi adulti ci aspettiamo in quel momento. Quando diciamo: «Concentrati un po'», chiediamo loro uno stato mentale per il quale spesso non hanno ancora sviluppato una mappa interiore. L'attenzione non è un interruttore che si può semplicemente azionare, bensì un processo che si sviluppa passo dopo passo. Per prima cosa, il bambino sceglie su cosa dirigere la propria attenzione. Decide, consciamente o inconsciamente, ciò che è importante in quel momento. In seguito, l'attenzione si focalizza e gli elementi di disturbo passano in secondo piano. Solo quando il bambino riesce a mantenere questa focalizzazione per un certo tempo, possiamo parlare di concentrazione.



Per permettere ai bambini di percorrere questa strada, non servono rimproveri, bensì punti di riferimento. I quattro animali rendono visibili le diverse forme di attenzione e aiutano a distinguere tra un'attenzione ampia o ristretta e un'attenzione rivolta verso l'interno o verso l'esterno.

Quattro compagni per un cammino comune

L'aquila, lo scoiattolo, l'orso e la rana invitano a non limitarsi a parlare dell'attenzione con i bambini, ma a scoprirla, sperimentarla e riconoscerla nella vita quotidiana. Ogni animale apre una via diversa verso questa mappa interiore. Queste immagini semplici e facili da ricordare aiutano i bambini a comprendere le diverse forme di attenzione, a percepirle nel proprio corpo e a sperimentarle. Le storie, gli stimoli al movimento, i rituali e le piccole formule magiche proposti in questo dossier permettono di guidare i bambini in modo ludico, aiutandoli a dirigere consapevolmente la propria attenzione, a focalizzarla e a mantenere la concentrazione. In questo modo, i bambini seguono un percorso comune che permette loro di sviluppare e rafforzare la propria capacità di attenzione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Le quattro forme di attenzione

I bambini passano continuamente da una forma di attenzione all'altra. A volte percepiscono tutto ciò che li circonda, altre volte si concentrano su un dettaglio o sul proprio corpo. Il modello dei quattro stili attentivi proposto da Nideffer (1981) aiuta i docenti a riconoscere in quale forma di attenzione si trova in quel momento un bambino, e come il movimento possa aiutarlo a spostare in modo mirato la sua attenzione.

Ampiezza e direzione sono le due dimensioni del focus attentivo. L'attenzione può muoversi in diverse direzioni: verso l'ambiente esterno o interno, e può essere ampia o ristretta. Da queste due dimensioni, Nideffer ha estrapolato quattro stili attentivi: *esterno ampio* significa che un bambino percepisce molte cose contemporaneamente nel suo ambiente circostante. *Esterno ristretto* descrive lo sguardo focalizzato su un singolo dettaglio. *Interno ampio* significa riflettere su più idee, ricordi o percepire con tutto il corpo. Infine, per *interno ristretto* si intende concentrarsi su un unico pensiero, sentire il respiro o la forza nelle gambe durante la corsa.

Le autrici di questo dossier, Franziska Keller-Müller ed Eliane Schmocker, parlano delle quattro forme di attenzione.

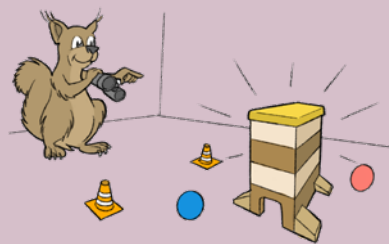
[Vai al video](#)

1. Esterno ampio



Il bambino percepisce l'ambiente circostante nel suo insieme, senza concentrarsi su un singolo dettaglio. Lo sguardo vaga, il corpo rimane aperto a tutto ciò che succede attorno. Il bambino reagisce ai movimenti, alle voci o ai cambiamenti che si verificano nell'ambiente circostante. L'attenzione è aperta come un grande cerchio attorno al bambino.

2. Esterno ristretto



Qui il bambino concentra la sua attenzione su qualcosa di preciso, e i suoi occhi cercano un oggetto ben definito. Lo sguardo è focalizzato, il corpo segue questo punto di riferimento.

Tutto il resto passa in secondo piano per permettere al bambino di rimanere concentrato su un compito e di eseguirlo passo dopo passo.

3. Interno ampio



In questa forma, il bambino percepisce molte sensazioni corporee senza classificarle. È «ampiamente aperto» interiormente. Percepisce contemporaneamente diversi segnali: il bisogno di muoversi, la respirazione, la contrazione dei muscoli o anche sentimenti e idee.

4. Interno ristretto



In questo caso, il bambino concentra la sua attenzione su un singolo segnale interiore. Percepisce in modo del tutto consapevole come sta seduto, come i suoi piedi toccano il pavimento o come il suo respiro diventa più veloce dopo un gioco di inseguimento.

Perché è importante

I bambini non sono semplicemente «distratti», ma spesso si trovano in una forma di attenzione diversa da quella che sarebbe utile in quel momento. Se riusciamo a capire in quale forma si trova il bambino, possiamo accompagnarlo in modo mirato verso lo stile attentivo più adatto al compito da svolgere.

I nostri quattro amici

In questo dossier ci accompagnano quattro animali, che ci mostrano quanto può essere varia l'attenzione. L'aquila Ali osserva tutto dall'alto, lo scoiattolo Ella si concentra su un singolo dettaglio, l'orso Ben prova contemporaneamente tante sensazioni diverse e la rana Frida si lascia guidare da un impulso interiore. Insieme ci fanno capire quante sfaccettature può avere l'attenzione e come i bambini possono imparare a conoscere le varie forme.

Ali, l'aquila

Quando Ali volta alto nel cielo, si sente libera e leggera. Il vento sorregge le sue grandi ali, il corpo fluttua con eleganza. Da lassù, Ali riesce a vedere molte cose tutte insieme: i boschi, i prati, le casette, i bambini che giocano, persino le ombre delle nuvole sul terreno.



Il suo sguardo è spalancato come una grande finestra. Percepisce tutto ciò che accade sotto di lei: chi si muove, da dove proviene un fruscio, dove passa un animale. Per lei, è una sensazione emozionante e tranquilla allo stesso tempo. In questo momento, lo stile attento di Ali è esterno ampio: ha la visione d'insieme, senza fissarsi su nulla di specifico. Da lassù, non le sfugge nulla.

Ben, l'orso

Ben ama stiracchiarsi a lungo al mattino. Così facendo, percepisce tutto il suo corpo: le zampe pesanti, la pancia rotonda, le spalle robuste. In questa posizione, prova tante sensazioni tutte insieme: avverte quando i suoi muscoli si stancano, quando la sua pancia brontola o quando i suoi occhi si chiudono lentamente.



Ben sente anche quando è ora di ritirarsi nella sua tana. Allora, dentro di lui tutto si fa tranquillo e pesante, e lui lo sa: inizia il letargo. Quando arriva la primavera, avverte altrettanto chiaramente che è di nuovo ora di svegliarsi. In questo momento, Ben è in stile interno ampio: percepisce nel suo corpo contemporaneamente tante sensazioni.

Ella, lo scoiattolo

Quando Ella sfreccia tra gli alberi, è sveglissima e piena di energia. Il suo corpo salta con agilità di ramo in ramo, ma i suoi occhi cercano una sola cosa: la ghianda perfetta. Ella non guarda l'intero bosco, bensì solo ciò di cui ha bisogno in quel momento. Scopre ogni piccola ghianda, anche se è seminata tra il fogliame.



Quando ne trova una di suo gusto, la porta nel suo nascondiglio segreto. Ella sa esattamente dove si trova ogni ghianda: nessun posto viene dimenticato. In questo momento Ella è in modalità esterno ristretto: rivolge lo sguardo su una singola cosa e, per un momento, cancella tutto il resto.

Frida, la rana

Frida se ne sta seduta immobile su una foglia di ninfea. Da fuori sembra che non stia facendo nulla. Ma nel suo corpo, sta succedendo qualcosa di importante: sente chiaramente che i muscoli delle zampe sono contratti, pronti per il prossimo salto.



Frida si concentra solo su questa sensazione: la forza nelle sue zampe posteriori. Tutto il resto non conta. E quando arriva il momento giusto, si spinge e salta su un'altra foglia. In questo momento, Frida è in stile interno ristretto: si concentra su un unico impulso e lo usa in modo mirato.

Consigli metodologici

Con la seguente storia, si possono presentare ai bambini in modo giocoso i quattro animali e le quattro forme di attenzione.

Nel bosco, quattro amici hanno trovato una vecchia capanna con quattro stanze. L'hanno ristrutturata e hanno ridipinto le stanze in rosso, blu, giallo e verde.

I quattro amici, animali diversi, hanno scelto ognuno una stanza, perché vogliono trasmettere ai bambini (*due personaggi Duplo, maschio e femmina*) i loro poteri speciali.

Osservazione: i poteri degli animali possono essere presentati con piccoli animali giocattolo e con l'input «Imparare a conoscere i diversi ruoli».

Nella stanza verde vive Ali: Qual è la specialità dell'aquila? 	Nella stanza rossa vive Ella: Quali sono i poteri dello scoiattolo? 
Nella stanza gialla vive Ben: Come fa l'orso a capire quando inizia il letargo? 	Nella stanza blu vive Frida: Come fa la rana a saltare con tanta precisione da una ninfea all'altra? 

Finora però, si poteva entrare nelle stanze solo dall'esterno, perciò gli animali hanno deciso di costruire una porta magica su ogni parete divisoria, per poter passare direttamente da una stanza all'altra. I quattro amici vorrebbero che tutti i bambini potessero imparare dagli animali e passare da una stanza all'altra il più rapidamente possibile, anche solo con il pensiero. Ma mancava una porta magica. Una porta al centro, dove si incontrano tutti gli angoli delle stanze, per poter passare direttamente da Ali a Frida o da Ella a Ben.

I quattro animali regalano ai bambini una chiave magica, affinché possano imparare il più rapidamente possibile la forma di attenzione corretta nella stanza giusta.

Osservazione: la chiave magica può aiutare i bambini non solo nel movimento, ma anche durante le lezioni. Ogni bambino ha la propria chiave. La prendono in mano e si chiedono se sono nella stanza giusta per svolgere il prossimo compito. La chiave magica fa anche da collegamento con le formule magiche (cfr. pag. 5), grazie alle quali i bambini imparano a spostare la loro attenzione.



Messa in pratica

Per far capire ai bambini che le varie forme di attenzione possono essere controllate in modo mirato, si può usare una formula magica diversa per ogni animale. L'obiettivo è consentire ai bambini di passare poi alla forma di attenzione più adatta senza bisogno di una formula magica. Nonostante il supporto e la formula magica, un bambino potrebbe comunque avere difficoltà a uscire da uno spazio/una forma di attenzione. Dategli tempo e riprovate più tardi.



Good practice: le formule magiche

«Abracadabra – un, due, tre...»

Gesti: Allargare le braccia come ali, aprire il petto, guardare lontano.

Aquila Ali – esterno ampio

«... divento Ali, libero e potente – guardo lontano e controllo l'ambiente.»

Gesti: Allargare le braccia come ali, aprire il petto, guardare lontano.

Scoiattolo Ella – esterno ristretto

«... divento Ella, agile e assorta – vedo solo una cosa, di quella m'importa.»

Gesti: Mani davanti al corpo, zampettare con le dita alla ricerca di qualcosa, sguardo fisso su un punto.

Orso Ben – interno ampio

«... divento Ben, forte e robusto – che fusto!»

Gesti: Appoggiare entrambe le mani sulla pancia, fare un respiro profondo, gonfiare il torace e stiracchiarsi lentamente.

Rana Frida – interno ristretto

«... divento Frida, tranquilla e scattante – sento un solo stimolo, quello pagante.»

Gesti: Accovacciarsi, mani sulle ginocchia, tenere il corpo fermo, poi contrarre leggermente i muscoli delle gambe (ma non saltare).

Good Practice – Esterno ampio

Con Ali, l'aquila, i bambini imparano ad ampliare lo sguardo e a percepire ciò che accade nella stanza. Osservano dove si trovano gli altri bambini, si orientano nello spazio in generale e imparano ad adeguare i propri movimenti alle circostanze. Riescono così a sperimentare in modo giocoso una visione ampia e aperta.



Cercasi...

L'aquila Ali mostra quanto sia importante osservare con attenzione. I bambini si esercitano a ricordare le posizioni e a migliorare in modo ludico il proprio orientamento nello spazio.

I bambini corrono liberamente e si osservano a vicenda. Come Ali, cercano di capire dove si trovano gli altri. Quando l'insegnante grida «stop», tutti si fermano e chiudono gli occhi. L'insegnante nomina un bambino. Ad occhi chiusi, i compagni indicano con il braccio dove secondo loro si trova questo bambino. Poi aprono gli occhi e controllano se è giusto.

Domanda di riflessione

- Cosa ti aiuta a capire da che parte si muovono i bambini?

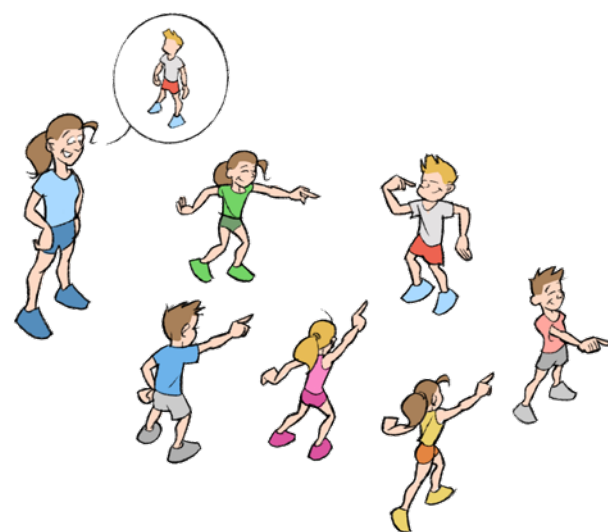
più facile

- I bambini si cercano un posto e rimangono fermi in piedi, ben visibili. Si guardano attorno e memorizzano la posizione dei compagni. Al comando «stop», tutti chiudono gli occhi.
- I bambini corrono liberamente, al comando «stop» si bloccano, si orientano facendo un giro completo su loro stessi, poi chiudono gli occhi.

più difficile

- I bambini corrono liberamente cercando comunque di capire dove si trovano i compagni.

Osservazione: se i bambini fanno fatica a mantenere una visione d'insieme sul gruppo e le semplificazioni non sembrano essere d'aiuto, può essere utile svolgere questo gioco in un piccolo gruppo. Se due piccoli gruppi giocano uno accanto all'altro, occorre rispettare una distanza fisica (ad es. in angoli opposti o con una separazione visiva costruita con tappetini). Dal centro, l'insegnante può dirigere il gioco di entrambi i gruppi.



Trova gli amici di Ali

Chi riesce a mantenere una buona visione d'insieme trova più rapidamente gli amici di Ali. I bambini si orientano nello spazio e si muovono con attenzione tra gli altri.

Nella stanza, sono appese diverse foto di Ella, Frida e Ben. I bambini corrono liberamente cercando le foto dei tre amici di Ali e facendo attenzione a non scontrarsi con i compagni. Se il docente grida ad es. «Ella», tutti i bambini corrono il più rapidamente possibile verso una foto di Ella. Quando tutti hanno trovato la foto dello scoiattolo, il gioco riprende da capo.

Domanda di riflessione

- Cosa ti aiuta a non scontrarti con i tuoi compagni e a trovare le foto giuste?

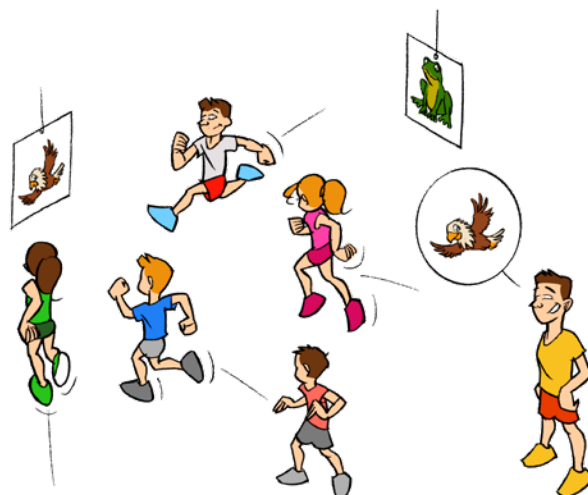
più facile

- Giocare dapprima camminando.

più difficile

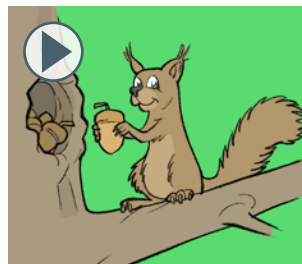
- Le fotografie vengono appese ogni volta in posti diversi.

Osservazione: i bambini che hanno ancora difficoltà a coordinare bene i movimenti, spesso devono concentrarsi molto sulla sequenza motoria. Perciò, fanno fatica a svolgere contemporaneamente anche altri compiti, ad esempio cercare le foto o percepire gli altri bambini nella stanza. Per loro, può essere utile muoversi camminando (differenziazione interna).



Good Practice – Esterno ristretto

Con Ella, i bambini si esercitano a concentrare lo sguardo sui dettagli. Cercano colori, numeri, forme o piccoli indizi, escludendo ciò che non è importante. In questo modo, imparano a individuare determinati dettagli in un quadro generale e a focalizzare la loro attenzione su ciò che li circonda.



Io vedo qualcosa che tu non vedi

Ella mostra a Ben come affinare il suo occhio per i dettagli.

I bambini giocano in coppia; ognuno ha un cannocchiale (rotolo di cartone). Il bambino A cerca un oggetto con il cannocchiale. Quando ne trova uno: «lo vedo qualcosa che tu non vedi ed è rosso.» Il bambino B cerca con il suo cannocchiale l'oggetto di quel colore. Quando lo trova, i bambini si scambiano i ruoli.

Domanda di riflessione

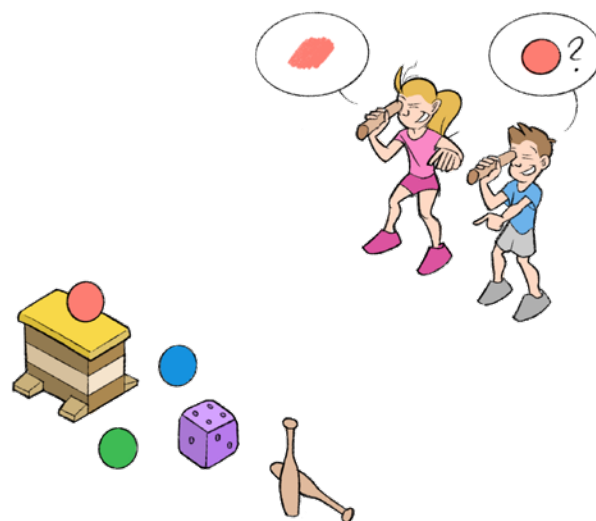
- Cosa ti aiuta a trovare l'oggetto più rapidamente?

più facile

- I bambini stabiliscono prima in quale zona può stare l'oggetto cercato.
- I bambini forniscono un'informazione aggiuntiva, del tipo: dove si trova l'oggetto (ad es. è rosso e sta sul pavimento).

più difficile

- I bambini possono descrivere in vari modi l'oggetto: dimensioni, forma, materiale, luogo



Il cercanumeri

Ella mostra a Frida come le cose meno importanti possono sparire.

I bambini giocano in coppia con un dado. Il bambino A lancia il dado ed esce il 3. Esplorano l'asilo e cercano gli oggetti sui quali sta scritto il numero 3 oppure 3 elementi che formano un insieme. Poi lancia il dado il bambino B, e la ricerca ricomincia.

Domande di riflessione

- Cosa ti aiuta a trovare velocemente il numero uscito?
- Cosa ti aiuta a trovare velocemente gli oggetti che corrispondono al numero uscito?

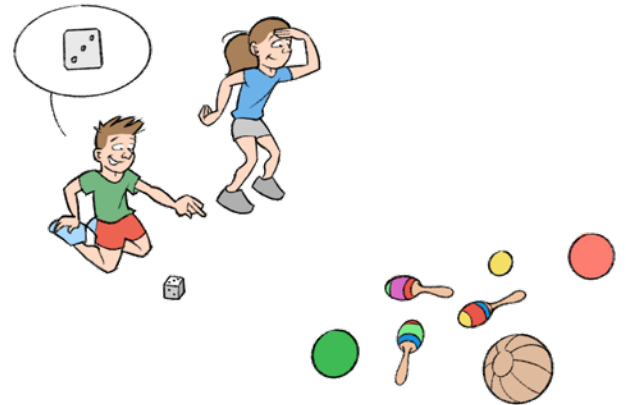
più facile

- I bambini cercano dapprima il numero scritto. Al secondo turno, cercano oggetti che formano un insieme (esempio: tre peluche nell'angolo giochi, tre mucche di legno nella fattoria, tre palline in una scatola ecc.)

più difficile

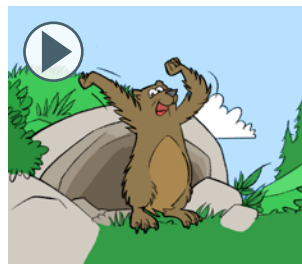
- I bambini possono fare questo gioco mentre vanno all'asilo o a scuola.
- Ampliare il campo numerico utilizzando due dadi.

Osservazione: l'obiettivo è che i bambini cerchino solo gli oggetti che corrispondono al numero risultante dal lancio del dado. Quindi, i bambini devono dapprima calarsi nei panni di Ali poi, una volta ottenuta la visione d'insieme, assumere il ruolo di Ella.



Good Practice – Interno ampio

Con Ben, i bambini si esercitano a percepire consapevolmente tutto il proprio corpo. Sentono la tensione e il rilassamento, risvegliano singole parti del corpo e le collegano formando una percezione corporea globale. Imparano così a orientare la loro attenzione verso l'interno ampio e a vivere il loro corpo come un tutt'uno.



Spaghetti party

Ben mostra come percepire tutto il proprio corpo.

Ella desidera organizzare uno spaghetti party con tutti i suoi amici. Non l'ha mai fatto, perciò chiede aiuto a Ben. Lui sa come si cuociono gli spaghetti. L'orso spiega a Ella che ci sono spaghetti crudi, semi-crudi e cotti. Solo cotti gli spaghetti sono buoni. Ben mostra a Ella come capire la giusta cottura.

Il bambino A è Ella e si sdraia a terra sulla schiena. Il bambino B è Ben e, con Ella, cerca di capire come cambiano gli spaghetti durante la cottura.



Spaghetto crudo appena tolto dalla confezione:

- Ella contrae tutti i muscoli e si irrigidisce completamente.
- Ben afferra Ella per i piedi e la solleva leggermente. Ella rimane rigida come uno spaghetto crudo.

Spaghetto poco cotto:

- Il busto di Ella è rilassato e le gambe tesissime.
- Ben afferra Ella per i piedi e la solleva leggermente. Le gambe di Ella restano tese, la schiena rimane a terra.

Spaghetto cotto a puntino:

- Il corpo di Ella è rilassato.
- Ben afferra Ella per i piedi. Quando la solleva, le gambe sono rilassate e mobili.

In seguito si scambiano i ruoli.

Domanda di riflessione

- Quale «cottura» è stata per te più facile da eseguire e quale più difficile?

più facile

- I bambini sono sparsi per la stanza e provano da soli, in piedi, le «tre cotture degli spaghetti».
- Spaghetti crudi: contrarre tutti i muscoli e rimanere completamente rigidi
- Spaghetti poco cotti: gambe ancora rigide, busto mobile e rilassato
- Spaghetti cotti a puntino: anche i muscoli delle gambe si rilassano e i bambini cadono a terra

più difficile

- $\frac{1}{3}$ della classe è Ben e $\frac{2}{3}$ Ella. I bambini Ella si sdraiano a terra, i Ben corrono liberamente. L'insegnante dice alle Ella in quale «forma di spaghetti» si trovano in quel momento, ad es. «Voi Ella siete spaghetti crudi». I Ben controllano se le Ella sanno cuocere gli spaghetti da sole.
- Il bambino B (Ben) afferra il bambino A (spaghetto) solo per un piede.

Osservazione: i bambini che fanno fatica a trasformarsi in uno spaghetto crudo, possono provare a stringere bene i piedi l'uno contro l'altro, contrarre i glutei, spingere l'ombelico verso l'alto e premere le mani contro le cosce.

I picchiettamenti dell'orso

Ben mostra ai suoi amici come risveglia tutto il suo corpo.

L'orso Ben è appena uscito dal letargo. Per svegliarsi completamente, deve percepire tutto il suo corpo. Perciò, elenca le diverse parti del corpo toccandole e poi le picchietta per risvegliarle. I bambini lo imitano, recitando questa filastrocca:

Questa è la mia testa,
queste sono le mie spalle,
queste sono le mie braccia,
questo è il mio petto,

Ogni parte del corpo viene
picchiettata, picchiettata
e picchiettata

Ogni parte del corpo
viene scrollata, scrollata
e scrollata.

questa è la mia pancia,
queste sono le mie gambe,
questi sono i miei piedi.

Ogni parte del corpo viene
accarezzata, accarezzata
e nuovamente accarezzata
(ripetere 3 volte)

Ora il corpo intero è
sveglio



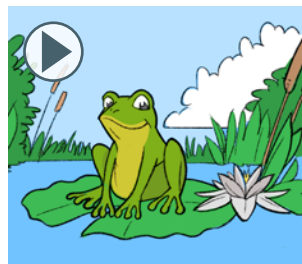
Domanda di riflessione: Quale parte del corpo hai percepito maggiormente?

Variante

- I bambini indicano quali parti del corpo devono essere risvegliate.

Good Practice – **Interno ristretto**

Con Frida, i bambini imparano a percepire consapevolmente una singola parte del corpo e a usarla in modo mirato. Avvertono segnali precisi, muovono soltanto le mani, i piedi o gli occhi, lasciando fermo il resto del corpo. In questo modo, imparano a concentrare l'attenzione verso l'interno ristretto.



Telefono senza fili – Stretta di mano

Focalizzarsi su una parte del corpo come la rana Frida. In questo caso, sulle mani.

I bambini, in cerchio, si tengono per mano. Chiudono gli occhi e, con la rana Frida, si concentrano sulle loro mani. L'insegnante o un bambino designato congeda Frida con una stretta di mano. Il bambino che avverte la stretta di mano la trasmette dall'altro lato. Quando la stretta torna alla prima persona, questa grida «Frida».

Domanda di riflessione: Cosa ti aiuta a percepire e trasmettere il «segnale Frida»?

più facile

- I bambini sono seduti in cerchio, con le spalle rivolte al centro e si tengono per mano. Gli occhi rimangono aperti.

più difficile

- Un bambino può cambiare la direzione del gioco stringendo la mano due volte.
- Più «segnali Frida» viaggiano contemporaneamente. Tutti nella stessa direzione o in direzioni diverse.

Osservazione: durante un secondo o terzo giro, l'insegnante può mettersi accanto ai bambini che non trasmettono il segnale (ad es. stringere nuovamente) o designare questo bambino come punto di partenza.



La magia della rana

Scoprire la parte del corpo preferita con la rana Frida.

I bambini, seduti in cerchio, scoprono giocando le parti del loro corpo. Con una formula (cfr. pag. xx) e una bacchetta magica, l'insegnante trasforma tutti i bambini in Frida. Poi, con la bacchetta magica, tocca a titolo di esempio il piede di un bambino e risveglia come per incanto le zampette di rana di tutti i bambini.

Poi tocca un'altra parte del corpo di un altro bambino, che viene mossa singolarmente.

«Abracadabra – un, due, tre»

- «Le **zampe** di Frida sono sveglie!»

I bambini muovono solo i piedi.

- «Le **mani** di Frida sono sveglie!»

Muovere solo le mani.

- «Le **dita** di Frida sono sveglie!»

Piegare e stendere soltanto le dita. Le mani sono nuovamente ferme.

- «Le **guance** di Frida sono sveglie!»

I bambini gonfiano le guance o provano altre opzioni.

- «La **pancia** di Frida è sveglia!»

I bambini posano le mani sulla pancia, inspirano ed espirano profondamente in modo che le mani si sollevino e si abbassino.

- «Gli **occhi di rana** sono svegli!»

I bambini spalancano gli occhi, mantenendo fermo il resto del corpo.

Domande di riflessione

- Che cosa ti aiuta a muovere soltanto la parte del corpo toccata dall'incantesimo?
- Quale parte del corpo hai riscoperto?
- Quale parte del corpo ti ha fatto ridere?
- Qual è la tua parte del corpo preferita?

Variante

- I bambini giocano a coppie

Osservazione: si muove solo *una* parte del corpo, il resto rimane immobile. I bambini che hanno difficoltà a percepire il proprio corpo e a muovere singole parti in modo isolato, possono essere aiutati mediante un supporto tattile, ad esempio toccando la parte in questione con la bacchetta magica. Importante: quando l'incantesimo riguarda gli occhi, questi non devono essere toccati.



Good Practice – Festa di primavera

In viaggio con Ali, Ella, Ben e Frida focalizzando l'attenzione: in questa lezione, i bambini possono sperimentare in modo ludico se riescono già a passare da una delle quattro stanze dell'attenzione all'altra.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo target: primo ciclo, società sportive
- Livello di apprendimento: principianti / avanzati

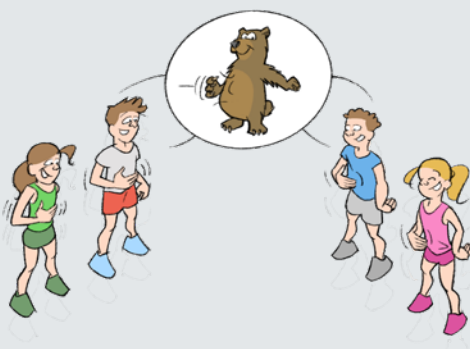
Obiettivi di apprendimento

- I bambini sono in grado di passare da una all'altra delle quattro forme di attenzione (esterno ampio, esterno ristretto, interno ampio, interno ristretto)
- I bambini sono in grado di indicare in quale animale – Ali, Ella, Ben o Frida, che descrivono le quattro forme di attenzione – per loro è più facile o più difficile trasformarsi.

Osservazione

- Per la festa di primavera è utile osservare dapprima con i bambini in che modo l'aquila, lo scoiattolo, l'orso e la rana vivono le quattro stagioni dell'anno e in particolare cosa fanno durante l'inverno.
- Se possibile, l'area di gioco dovrebbe essere allestita già prima della lezione di educazione fisica. Rimane così più tempo da dedicare all'attività motoria.
- Se necessario, portare in aula o in palestra la casa Duplo con le quattro stanze dell'attenzione.

Introduzione

Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Schema/Metodologia/ Materiale						
Saluto e introduzione(5') <i>I quattro amici – Ali, Ella, Ben e Frida – organizzano ogni anno una festa di primavera. Cade sempre quando l'orso Ben si risveglia dal letargo e anche Frida, la rana, esce dal torpore invernale grazie ai caldi raggi del sole. Quest'anno, sono invitati anche tutti i bambini dell'asilo XY. Un invito che hanno ricevuto di recente da Ali ed Ella.</i>	Ev. un invito scritto o disegnato di Ali ed Ella per la festa di primavera						
Telefono senza fili (5') Con il gioco del telefono senza fili, cerchiamo di scoprire se Frida e Ben sono già svegli e se anche Ali ed Ella oggi hanno tempo per partecipare alla festa di primavera. Per questo, sfruttiamo i poteri di Frida la rana → La formula magica di Frida . I bambini, in cerchio, si tengono per mano. Chiudono gli occhi e si concentrano sulle loro mani. L'insegnante lancia un messaggio alla rana Frida con una stretta di mano. Il bambino che avverte la stretta di mano la trasmette dall'altro lato. Quando la stretta torna alla prima persona, questa grida «Frida è sveglia». Successivamente vengono inviati messaggi a Ben, Ali ed Ella. Per Ali ed Ella, si grida «Ali è pronto», «Ella è pronta».							
Rimessa in forma per Ben e Frida con i picchiettamenti dell'orso (10') Dopo il lungo letargo invernale, Ben e Frida sono svegli, ma ancora stanchi e intorpiditi. Fortunatamente, il gioco del picchiettamento aiuta a risvegliare il corpo. Per questo, ci servono i poteri dell'orso Ben → La formula magica di Ben . Per svegliarsi completamente, Ben e Frida devono sentire tutto il loro corpo. Ben elenca le diverse parti del corpo toccandole, poi picchietta il proprio corpo nell'ordine elencato per risvegliarlo. I bambini e Frida lo imitano, recitando questa filastrocca: <table><tr><td><i>Questa è la mia testa, queste sono le mie spalle, queste sono le mie braccia, questo è il mio petto, questa è la mia pancia, queste sono le mie gambe, questi sono i miei piedi.</i></td><td><i>Ogni parte del corpo viene picchiettata, picchiettata e picchiettata.</i></td><td><i>Ogni parte del corpo viene scrollata, scrollata e scrollata.</i></td></tr><tr><td></td><td><i>Ogni parte del corpo viene accarezzata, accarezzata e accarezzata (ripetere 3 volte)</i></td><td><i>ora il corpo intero è sveglio.</i></td></tr></table>	<i>Questa è la mia testa, queste sono le mie spalle, queste sono le mie braccia, questo è il mio petto, questa è la mia pancia, queste sono le mie gambe, questi sono i miei piedi.</i>	<i>Ogni parte del corpo viene picchiettata, picchiettata e picchiettata.</i>	<i>Ogni parte del corpo viene scrollata, scrollata e scrollata.</i>		<i>Ogni parte del corpo viene accarezzata, accarezzata e accarezzata (ripetere 3 volte)</i>	<i>ora il corpo intero è sveglio.</i>	
<i>Questa è la mia testa, queste sono le mie spalle, queste sono le mie braccia, questo è il mio petto, questa è la mia pancia, queste sono le mie gambe, questi sono i miei piedi.</i>	<i>Ogni parte del corpo viene picchiettata, picchiettata e picchiettata.</i>	<i>Ogni parte del corpo viene scrollata, scrollata e scrollata.</i>					
	<i>Ogni parte del corpo viene accarezzata, accarezzata e accarezzata (ripetere 3 volte)</i>	<i>ora il corpo intero è sveglio.</i>					

Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Schema/Metodologia/Materiale
Allestire l'area di attività (15') Dividere i bambini in piccoli gruppi, consegnare loro una scheda di postazione e lasciare che siano loro ad allestirla. L'insegnante supervisiona e aiuta se necessario. I bambini che hanno terminato aiutano gli altri gruppi.	Schema della palestra, schede descrittive con lista materiale (pdf) 3-5 nastri
Con Frida, la rana, concentrarsi sul respiro e sul battito cardiaco (5') Grazie ai «picchiettamenti dell'orso», ora tutte le parti del corpo sono sveglie. Tuttavia, Frida si sente ancora un po' intorpidita e non percepisce ancora perfettamente il proprio corpo, perciò s'inventa un gioco per lei e per i suoi amici. Prima di iniziare, tutti i bambini mettono una mano sul petto, chiudono gli occhi e ascoltano il proprio respiro. Frida chiede ai suoi amici e ai bambini: <i>«Cosa sentite? Come vi sentite?»</i> Poi Frida dà il via al gioco dell'acchiapparella. Definisce 3-5 acchiappatori e consegna loro i nastri. Tutti i bambini giocano nell'area predisposta. È importante che tutti rimangano con i piedi sul pavimento. Quando un bambino viene catturato, si invertono i ruoli. Alla fine Frida chiama tutti a raccolta. Tutti i bambini si mettono nuovamente una mano sul petto, chiudono gli occhi e ascoltano il proprio respiro. Frida chiede ai suoi amici e ai bambini: <i>«Che cosa sentite ora? Come vi sentite? Cosa c'è di diverso rispetto a prima del gioco dell'acchiapparella?»</i>	 Nota sulle domande di riflessione: L'obiettivo di queste domande è aiutare i bambini a percepire il proprio respiro e il battito cardiaco (interno ristretto). Se le risposte dei bambini dovessero essere troppo generiche, è utile approfondire e chiedere di essere più concreti, ad es.... <i>«Sono stanco. Dove senti che sei stanco? C'è una parte del corpo che senti particolarmente stanca?»</i>
Esplorare il terreno di gioco con l'aquila Ali (30') I bambini si trasformano in Ali e partono per un primo giro di ricognizione.→ La formula magica di Ali. Esplorano quindi l'intero percorso e danno un'occhiata alle diverse attività proposte. Al segnale dell'insegnante, scelgono un'attività e la provano. In seguito, i bambini possono muoversi liberamente.	 Osservazione: L'insegnante accompagna e, se necessario, aiuta i bambini a muoversi sul campo.
Variante: Ella gioca a nascondino Mentre l'insegnante aiuta e accompagna i bambini durante il gioco, nasconde senza farsi vedere i quattro amici, o le loro foto, lungo il percorso. Poi spiega ai bambini che i quattro amici si sono nascosti. L'obiettivo è ora di muoversi come Ella → La formula magica di Ella il percorso con lo sguardo attento e di trovare i quattro amici. Una volta scoperto un animale, è importante tenerlo per sé, in modo che anche gli altri bambini possano cercarlo.	4 foto degli animali o 4 animali giocattolo
Riordino dell'area di gioco (10') Ogni gruppo mette a posto la propria postazione. I bambini che hanno terminato aiutano i compagni.	

Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Schema/Metodologia/Materiale
Godersi lo spaghetti party grazie allo scoiattolo Ella e all'orso Ben (5') Dopo questa lunga festa sportiva, tutti i partecipanti sono affamati. Dato che Ella ha imparato da Ben come si cuociono gli spaghetti, con l'aiuto dei suoi tre amici invita tutti i bambini alla spaghetтата primaverile. Gli ospiti sono tantissimi, perciò devono preparare 3 ciotole di spaghetti. Per evitare che gli spaghetti cuociano tutti contemporaneamente e quindi per poter servire anche un secondo piatto di spaghetti caldi, le ciotole vengono riempite una dopo l'altra. Presi dall'entusiasmo per l'arrivo della primavera e per il fatto che tutti gli amici sono di nuovo svegli, i quattro hanno dimenticato in quale ciotola sono stati versati quali spaghetti (crudi, semicrudi, cotti). I bambini si trasformano in uno spaghetti e si sdraiano a terra sulla schiena attorno al cerchio centrale. Decidono autonomamente in quale ciotola (spaghetti crudi, semicrudi, cotti) si trovano, assumendo una delle seguenti forme: Spaghetti crudo: Il bambino contrae tutti i muscoli e si irrigidisce completamente. Quando viene sollevato dai piedi, rimane rigido come uno spaghetti crudo. Spaghetti poco cotto: Il busto del bambino è rilassato e le gambe sono tesissime. Quando vengono sollevate, restano tese, la schiena rimane a terra. Spaghetti cotto: Il corpo del bambino è rilassato. Quando viene sollevato, le gambe sono rilassate e mobili. L'insegnante assume i panni di Ella o Ben e solleva i piedi dei bambini annunciando la «cottura» dello spaghetti, ad es. cotto. Se il bambino voleva mostrare proprio quella forma e la risposta è corretta, può andare a cambiarsi. Se la forma non è quella giusta, l'insegnante posa nuovamente le gambe a terra e torna più tardi.	 Osservazione: Se l'insegnante è da solo/a in palestra, può chiedere a 2 bambini di aiutarlo/-a a indovinare la «cottura» giusta.
Riflessione in aula (5') Rientrati in classe, discutere con i bambini e chiedere loro in quale animale riescono già a trasformarsi bene e quale trasformazione/concentrazione risulta loro ancora difficile. Eventualmente altri bambini potrebbero raccontare ciò che li aiuta durante la trasformazione/concentrazione.	

Indicazioni

Bibliografia e link

- Nideffer, Robert M. (1981): [The ethics and practice of applied Sport psychology](#), Mouvement Publications. [E]
- Essentials of Strength Training and Conditioning: - 4th Edition With Web Resource: [Attentional Styles](#) [E], Human Kinetics

ai bambini e all'insegnante Bettina Schiblig della scuola dell'infanzia A di Arth per aver partecipato alle riprese fotografiche e video.

Ringraziamo...

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ, 2532 Macolin

Autrici: Franziska Keller-Müller, mental coach IAP; Eliane Schmocker, docente di educazione fisica e sport, Alta scuola pedagogica di Svitto

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Fotografie: Charlène Mamie, Media didattici UFSPÖ

Video: Yannik Leibacher, Media didattici UFSPÖ

Illustrazioni: Luzi Etter

Layout: Franziska Küffer, UFSPÖ