

4

Fascicolo 4 Volume 2

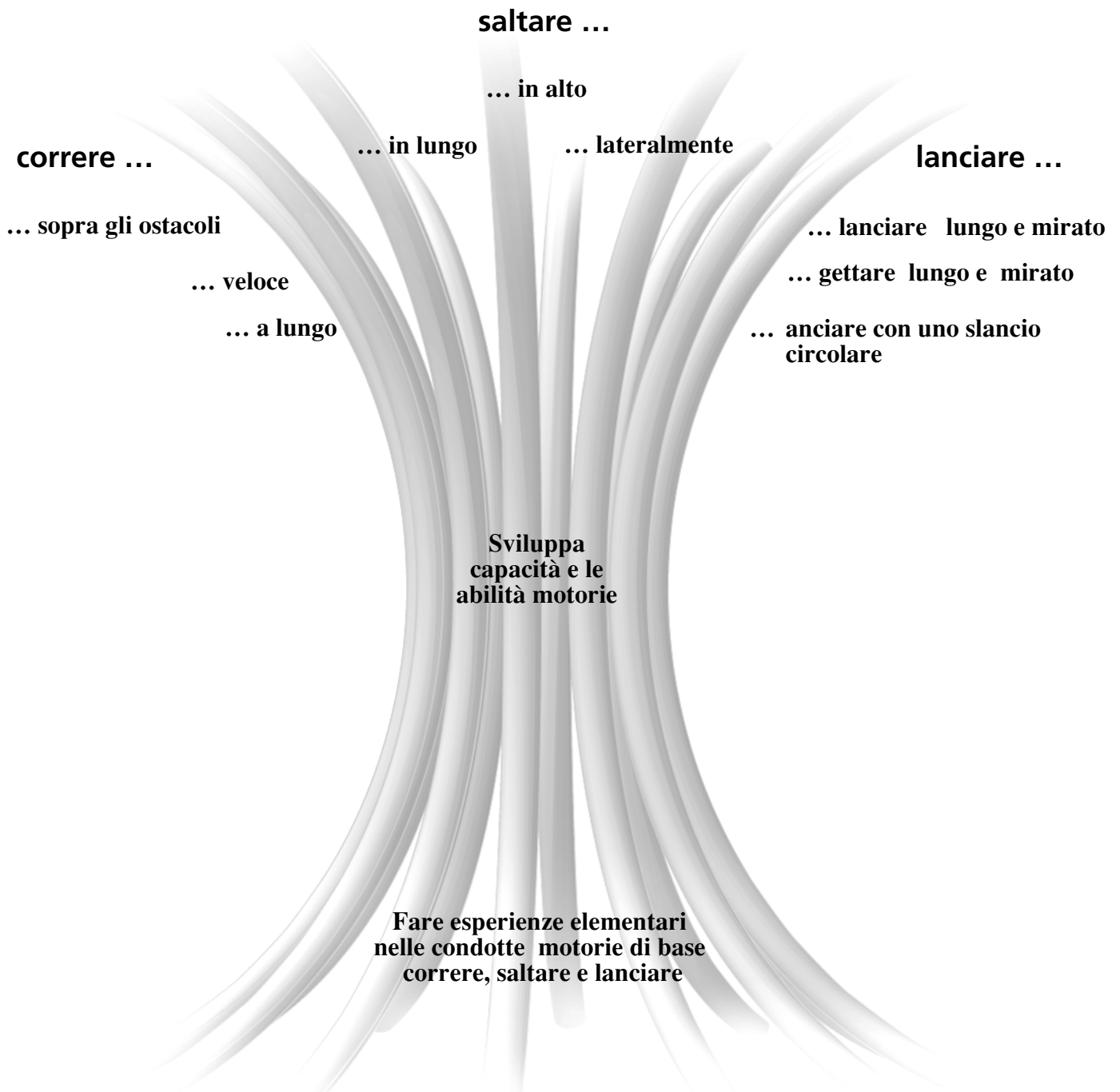


Correre Saltare Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 4



Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente.

I bambini ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sè stessi e con gli altri, ha un'importanza fondamentale.

Accenti nella scuola dell'infanzia: ➔ v. terza pagina di copertina.

Accenti nel fascicolo 4 dei volumi 2 a 6

- Vivere esperienze variate di corsa, salto e lancio
- Vivere e sentire le caratteristiche del terreno
- Correre e saltare sopra ostacoli vari
- Correre veloci brevi distanze o lentamente a lungo
- Vivere lo sforzo fisico, le nozioni di tempo, spazio e energia



Scuola dell'infanzia

- Acquisire abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio
- Moltiplicare le esperienze di corsa veloce, di resistenza e di agilità
- Eseguire salti variati, con rincorsa, stacchi e atterraggi diversi
- Saltare in lungo e in alto
- Lanciare, gettare e scagliare a bersaglio oggetti usando sia la destra sia la sinistra e ricercando la precisione, l'altezza e la distanza



1. – 4. anno

- Affinare il senso del movimento nelle attività motorie di base correre, saltare e lanciare
- Utilizzare e variare nel gioco gli elementi fondamentali della tecnica
- Migliorare e valutare i progressi personali nelle prestazioni
- Eseguire con regolarità dei lunghi tratti di corsa
- Riconoscere le grandi famiglie di movimenti



4. – 6. anno

- Esercitare e applicare in modo variato le tecniche della corsa, le forme di sprint e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e formare la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio nel salto in alto e in lungo. Saltare con un'asta
- Esercitare in modo globale i ritmi della rincorsa eseguendo da entrambi i lati lanci e getti
- Utilizzare le abilità disponibili (transfer)



6. – 9. anno

- Utilizzare in forma variata le abilità atletiche
- Partecipare a gare di gruppo e a squadre
- Eseguire forme di allenamento polisportive interessanti per gli allievi
- Applicare nella pratica i principi di base dell'allenamento



10. – 13. anno

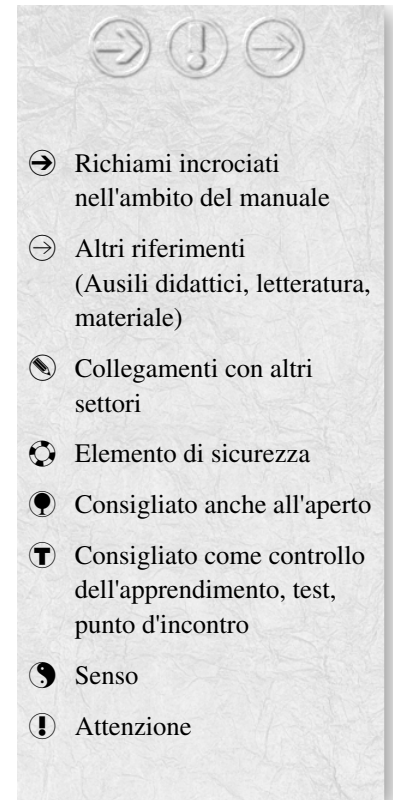
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Correre	
1.1 Giochi di inseguimento e di corsa	5
1.2 Come corro? E come corrono gli animali?	7
1.3 La partenza e la corsa	8
1.4 Corse lunghe, più lunghe, di resistenza	10
1.5 Superare gli ostacoli	11
2 Saltare	
2.1 Sollevarsi dal suolo e atterrare	12
2.2 Percorso a ostacoli	13
2.3 Nel pollaio	14
2.4 Il gioco del mondo e altri giochi con saltelli	15
3 Lanciare	
3.1 Mirare – Lanciare – Colpire	16
4 Combinare	
4.1 Correre e saltare con i tappetini	18
4.2 «Giochi Olimpici» in miniatura	19
Bibliografia / Ausili didattici	20



Introduzione

Correre, saltare e lanciare nella scuola materna

Correre, saltare e lanciare sono attività basilari per i bambini, che le eseguono spontaneamente durante i loro giochi. Il fascicolo 4 del presente volume prende le mosse appunto da questa attività libera, giocosa e spontanea del bambino. In primo luogo infatti nell'età prescolare si dovrebbe dare la possibilità di accumulare numerose esperienze in queste condotte motorie di base, ampliando nel contempo l'ambito d'azione del bambino.

I bambini in età prescolare, grazie ad attività di salto, di corsa e di lancio variate ed interessanti possono fare continuamente esperienze sul mondo che li circonda e su sè stessi. Le diverse esperienze fisiche ed emotive danno al bambino l'impressione che è proprio lui al centro dell'azione, perché i bambini hanno il bisogno di modificare, di provocare e di fare qualcosa.

Variato significa anche bilaterale

Nella corsa, nei salti e nei lanci si fanno numerose esperienze di segno diverso e in tal modo si pongono le basi per la pratica di diversi sport. Uno degli elementi di tale molteplicità è la bilateralità, sia con le mani sia con i piedi. Le esperienze fatte da ambedue i lati del corpo dovrebbero costituire la base per consentire in seguito un esercizio ed un'applicazione bilaterali. La capacità di usare con una certa abilità ambedue i piedi e le mani comporta grandi vantaggi per l'apprendimento di abilità sportive e nello svolgimento delle attività quotidiane.

Applicazione nella pratica

Le pagine di questo fascicolo relative alla pratica affrontano i temi corsa, salto e lancio. Con le numerose forme di esercizio, che possono essere completate e variate come si vuole, si cerca di offrire spunti per un'attività piacevole e ricca. I singoli ambiti tematici sono strutturati in modo che le forme proposte per prime possano essere usate anche come introduzione. La ripartizione, nella maggior parte dei casi, è da considerarsi come «suddivisione metodologica», ovvero di regola si passa dal facile al difficile. Nell'elencazione delle forme ludiche e di esercizio spesso si tiene conto anche di materiale e organizzazione («filo conduttore»).

- Nel capitolo dedicato ai salti vengono presentate anche numerose varianti in tema di salti e saltelli, forme di salto in lungo, in alto e in basso.
- Il capitolo corsa è suddiviso in giochi di inseguimento e di cattura, stili di corsa, partenza, corsa veloce, superamento degli ostacoli e corse di resistenza.
- Nel capitolo lancio si trovano le forme di lancio e di getto con diversi oggetti, in alto, in lungo e a bersaglio.

Questa suddivisione comporta il fatto che, soprattutto quando si tratta di fare esperienze di salto, di corsa e di lancio, sono indicate forme miste. Ad esempio nel capitolo dedicato al salto si mette in primo piano la complessità di tale attività; le forme di corsa utilizzate sono subordinate al raggiungimento degli obiettivi in questo ambito.

➔ Esperienze fisiche e motorie: cfr. fasc. 1/1, p. 4 e ss.

➔ Lateralità: cfr. fasc. 4/1, p. 4 e 6.

➔ Variare, favorire la diversità: cfr. fasc. 1/1, p. 92 ss.

Piccoli successi

Nella scuola dell'infanzia non si può ancora parlare di controllo sistematico dell'apprendimento, ma sembra più adatto allo scopo fare in modo che ogni bambino possa vivere numerosi piccoli successi. Se si tiene conto delle esigenze individuali anche i bambini meno forti trovano il coraggio di ricercare il successo. Nell'attività volta alla ricerca di diverse esperienze, in primo piano dovrebbero trovarsi i sentimenti vissuti. È molto importante che vengano interessati più sensi possibili. Sentire e vivere un movimento, con il passare del tempo, porta a quella *coscienza del proprio corpo* che ricerchiamo.

Nella scuola materna si mette in primo piano la qualità del movimento, anche se si deve sempre consentire un paragone con gli altri bambini. Importante è comunque confrontarsi costantemente con sé stessi.

In questi anni si dovrebbero creare i presupposti per giungere poi ad una forma di movimento individuale ottimale. Per questa collana di manuali sono stati elaborati test di atletica leggera che mettono in primo piano la qualità del movimento. Anch'essi contribuiscono ad una pratica dell'atletica leggera variata, interessante, giocosa e divertente. Anche per la scuola materna è previsto un test; «Corri la tua età!»

➔ Test di atletica leggera:
cfr. fasc. 4/1, p. 15



I bambini dovrebbero correre senza fermarsi per tanti minuti quanti sono i loro anni; una bambina di 5 anni deve correre per 5 minuti senza soste e così via. L'importante non è la velocità della corsa o la distanza che si percorre, l'unica discriminante è che è vietato fermarsi o cambiare andatura al passo. È molto importante che già i bambini in età prescolare vengano introdotti spesso, anche se con cautela e in forma ludica, nelle forme di corsa di resistenza. Inizialmente si deve piuttosto frenare l'impeto del bambino e imporgli un ritmo più calmo. Le prime volte si dovrebbero invitare i bambini a parlare fra loro mentre corrono; ciò garantisce infatti una velocità adeguata alla loro condizione. Semplici ostacoli o compiti motori e incoraggiamenti fatti durante la corsa possono motivare a superare con maggiore facilità la soglia dei 6 minuti.

Consigli per la pratica

I bambini devono eseguire attività più variate possibile nel campo della corsa, dal salto e del lancio, in modo da non annoiarsi e da fare esperienze diversificate. In tutte le forme si deve attribuire la massima importanza all'organizzazione. I consigli che seguono dovrebbero contribuire a creare i presupposti ideali.

➔ Assegnare i compiti ed iniziare la lezione: cfr. fasc. 1/1, pag. 105 ss.

Correre

- Non aver paura di chiedere troppo al bambino; nel campo della resistenza ciò è quasi impossibile, perché quando davvero non ce la fa più, il bambino si ferma da solo.
- Limitarsi a guidare i bambini, sfruttando la loro voglia di muoversi.
- Correre il più possibile a piedi nudi e su fondi diversi.
- Sostenere la velocità e la capacità di reazione (nell'età prescolare vanno curate in modo particolare). Scegliere percorsi brevi.
- Modificare i giochi di inseguimento e di cattura anche per quel che riguarda la durata del carico di lavoro, ricorrendo a delle varianti.
- ➔ Esempi pratici; cfr. fasc. 4/1, p. 5 e ss.

Saltare

- Gli atterraggi morbidi vanno appresi: ammortizzare attentamente l'atterraggio, toccando il terreno con le mani.
- Evitare fondi duri (sistemare tappetini, saltare su sabbia o sull'erba).
- Far eseguire tutte le forme di salto sia di destro che di sinistro.
- Introdurre compiti impegnativi per lasciar provare i bambini; ad es.: «chi riesce a fare più saltelli su un piede solo»?
- Inserire in modo spontaneo i salti in altre attività.
- Scegliere materiali ed ostacoli semplici, leggeri e non pericolosi: usare «scarti» come scatole, rotoli di vecchi giornali ecc.
- ➔ Esempi pratici: cfr. fasc. 4/2 pag. 12 e ss.



Lanciare

- Utilizzare attrezzi leggeri. Quando possono scegliere, i bambini prendono oggetti leggeri.
- Fare eseguire tutte le forme di lancio sia di destro che di sinistro.
- Tener pronta tutta una serie di oggetti da lanciare, in modo da poter sperimentare anche le diverse caratteristiche in volo degli oggetti.
- Prevedere chiare direttive; chi può lanciare? quando? da dove? come e quando si raccolgono tutti gli oggetti lanciati?
- ➔ Esempi pratici: cfr. fasc. 4/2 p. 16 ss.

Combinazioni

- ➔ Esempi pratici: cfr. fasc. 4/2, p. 18 ss.

1 Correre

1.1 Giochi di inseguimento e di corsa

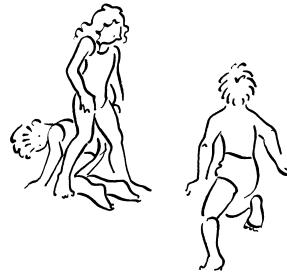
Per i bambini è bello poter correre in diversi modi. Facendo ciò riescono d'altra parte a fare parecchie esperienze di corsa divertendosi. Le forme ludiche devono servire a migliorare lo sviluppo della reazione (ad es. partire ad un segnale) e dell'azione veloce (correre velocemente).

● Ogni volta che ciò sia possibile all'aperto.

Corriamo poco e velocemente, o piano e a lungo.

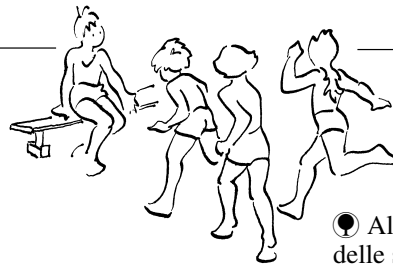
Il tunnel: 2-3 bambini sono gli inseguitori e a un dato segnale cercano di catturare chiunque capiti loro a tiro. I prigionieri devono stare fermi a gambe divaricate, e possono essere liberati solo se un compagno striscia fra le loro gambe (tunnel). Chi insegue riesce a bloccare tutti gli altri? Se non è il caso, a intervallo di qualche minuto si cambia ruolo, magari aumentando il numero di chi insegue.

• I bambini catturati possono essere liberati con un semplice tocco.



➔ Contraddistinguere gli inseguitori con nastri o altro.

La casa delle streghe: 2-3 bambini sono le streghe (cacciatori) e cercano di catturare tutti gli altri. Chi è stato catturato deve andare nella casa delle streghe (4 tappetini, quattro panche a quadrato). I prigionieri si liberano toccando la mano che essi tendono. I cacciatori riescono a portare tutti gli altri nella casa? In caso contrario, cambiare gli inseguitori e aumentarne il numero.

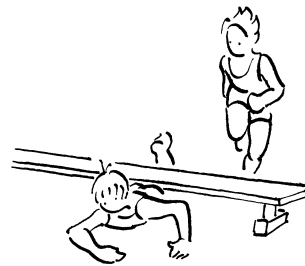


● All'aperto cercare una casa delle streghe adatta allo scopo!

Fare la guardia alla casa delle streghe: Un quadrilatero composto da panche fa da casa delle streghe. Il gioco si svolge come sopra, fino a quando sono catturati tutti i bambini. I prigionieri possono liberarsi da soli, strisciando sotto le panche. Se ci riescono, senza essere toccati da un avversario, sono liberi. I 3-5 cacciatori riescono a riportare tutti nella casa delle streghe?

• Tutti sono disposti sopra le 4 panche, contrassegnate da diversi colori. La maestra o un bambino chiama due colori. I bambini che ci stanno sopra si scambiano il posto il più velocemente possibile.

• Un bambino sta al centro e cerca di toccare gli altri mentre passano da una panca all'altra. Se ci riesce, ci si scambiano i ruoli.



➔ Spiegare chiaramente il percorso da compiere, mostrarlo e provarlo.

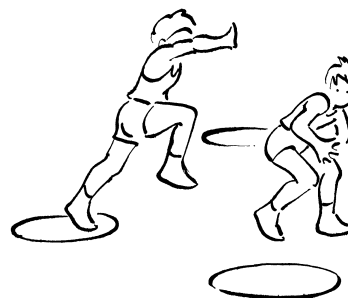
Uccellino, vola via: Ci sono tanti cerchi quanti sono i partecipanti. I bambini corrono intorno ai cerchi. Ad un segnale ognuno cerca un cerchio per sé. All'altro comando «uccellino, vola via!» devono lasciare il cerchio e cercarsene un altro. L'ultimo passa a dare i comandi.

• Stabilire diverse andature.

• Nel cerchio non stare in piedi ma sedersi a terra, magari a gambe incrociate ... riprendere altre idee dei bambini.

• Cerchi per i giochi con i saltelli (in avanti, continui).

• I cerchi sono indicati anche per i tiri di cavalli; trotto, galoppo, tirare, guidare, eseguire ecc.

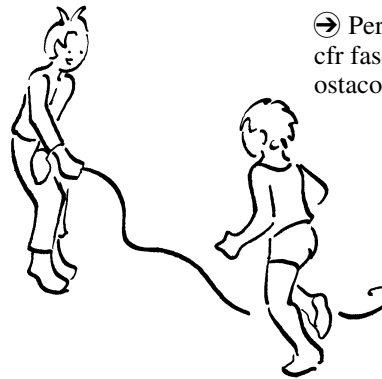


Ricerca del compagno: Il gruppo è suddiviso in coppie, che si muovono liberamente per la palestra (diverse andature). La docente, o un bambino senza compagno, si unisce ad una coppia. Chi sta al lato opposto della coppia va a cercarsi un altro compagno e così via.



Prendi la corda: Un bambino o la docente muovono una corda facendola ondeggiare a terra, mentre 2-4 altri cercano di catturarla. Se ci riescono si cambia.

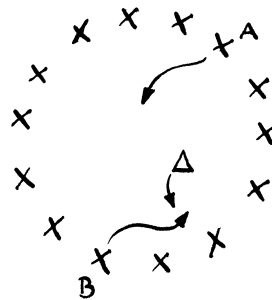
- Per facilitare le cose, all'estremità della corda si può applicare un piccolo cerchio.
- Per rendere l'esercizio più difficile la corda si può bloccare soltanto con i piedi.
- Ampliamento: La corda viene agitata poco al di sopra del terreno; i bambini saltano al di sopra di essa.
- La corda viene appoggiata a terra; camminare intorno o sopra di essa, stare in equilibrio sulla corda.
- I bambini inventano altri giochi con la corda.



⇒ Per ulteriori forme sulla corsa cfr fasc. 4/2, p. 12; corsa ad ostacoli; fasc. 4/2, p. 13

Inseguimento in circolo: Tutti i bambini meno uno si dispongono in circolo; la docente o un bambino chiama due nomi. I bambini chiamati devono scambiarsi di posto senza farsi toccare da quello al centro. Chi è toccato passa al centro.

- Tutti si muovono in quadrupedia, saltellando in varie forme.
- Lo scambio dei posti avviene non quando i bambini vengono chiamati, ma quando due di loro si sono messi d'accordo con uno sguardo.
- Svolgere altri giochi in circolo e tener conto delle idee dei bambini.



Le isole: 2-4 bambini contraddistinti da nastri colorati fanno da cacciatori, e cercano di passare il nastro il più velocemente possibile ad un altro bambino, toccandolo. I bambini possono mettersi in salvo rifugiandosi su un'isola (tappetini, cerchio ecc.) Possono stare sull'isola fino a quando non arriva un altro bambino. Preparare 4-6 isole.



⇒ Prendere come isola materiale che viene usato anche in seguito nella lezione.

Salvami: 2-3 bambini con un nastro colorato fanno da cacciatori e cercano di liberarsi al più presto possibile dei nastri, come indicato sopra. Gli altri possono mettersi in salvo toccando un altro o mettendoglisi a braccetto. Il cacciatore deve cercarsi un'altra preda. I bambini devono ora staccarsi e possono cercare un altro compagno solo quando vengono inseguiti. Chi è catturato prende il nastro e insegue.

- I bambini in coppia devono stare seduti schiena contro schiena.
- Riprendere le idee dei bambini.



⇒ Impegnativo!

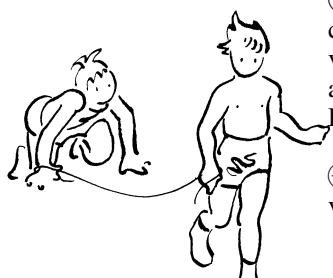
1.2 Come corro? E come corrono gli animali?

I bambini fanno esperienze con diverse forme di corsa. Ciò facendo sentono come i piedi poggiano in modo diverso sul terreno. Le forme di gioco e di esercizio riportate rappresentano le basi su cui può svilupparsi in seguito uno stile di corsa personale.

Camminiamo silenziosamente, rumorosamente, battendo i piedi, fieri ...

Portare a spasso gli animali: I bambini fanno la parte di diversi animali. Alla fine vengono divisi in coppie; A porta a passeggio B, che fa il cane, il gatto, la papeira. A guida l'animale lentamente, poi velocemente, fin quando la maestra non ordina di cambiare le parti.

- La maestra decide gli animali (tutti uguali) e (ev. con una storiella) a che velocità muoversi.
- Indovinello: I gruppi decidono un animale per sé e alla fine lo presentano alla classe riunita.



☉ Tematizzare le esperienze contrastanti uomo-animale: come vi sentite muovendovi come animali? E come esseri umani? Differenze?

⇒ Fidulafon (1212): topo, lepre, volpe, uccello, capriolo.

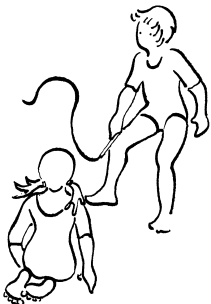
Allo zoo: La classe è andata allo zoo a visitare diverse gabbie. Un bambino o un gruppo imita un animale, gli altri cercano di indovinare.

- La maestra sussurra ai diversi gruppi il nome di un animale. I bambini hanno tempo per prepararsi. In quanto tempo gli altri indovinano gli animali mimati?



Al circo: I gruppi ricevono il compito di preparare un numero di animali addestrati. Almeno un domatore deve muoversi insieme al gruppo di animali. Gli spettatori indovinano quale animale stanno vedendo e quali differenze ci sono fra i movimenti degli animali e quelli delle persone.

- Gli altri bambini decidono da soli di quali animali si tratta; la maestra e gli spettatori indovinano.
- Ampliare le recite fino ad arrivare ad uno spettacolo per molti spettatori.



⇒ Fidulafon (1212): elefante, scimmia, cavallo, orso, tigre.

⇒ Organizzare piccole rappresentazioni spontanee.

Sentire i propri piedi: Tutti si muovono a piedi nudi o con le calze. Sul pavimento sono disposti corde, tubi, tappetini, asciugamani, copertoni e altri oggetti. I bambini camminano su diversi oggetti. Che cosa sentono? Raccogliere le varie impressioni.

- Camminare ora solo sull'avampiede, accentuando l'appoggio sul tallone, sull'esterno o l'interno del piede. Quali sono le differenze?
- A coppie: A è bendato e viene guidato da B. A indovina su quale fondo si trovano ora.
- In quale altro modo possiamo sentire i nostri piedi?



⇒ Molto indicato per sfruttare le diverse conformazioni del terreno.

Artisti del movimento: La maestra chiede ai bambini di eseguire compiti motori (esperienze dei contrari):

- Piano, per non farsi sentire da nessuno - molto forte.
- Con passi corti - lunghi.
- Sbilanciati in avanti - all'indietro.
- Sulle piante dei piedi - sui talloni
- Con le braccia in alto - sui fianchi ecc.



⇒ I bambini descrivono quali differenze hanno notato.

☉ Camminare spesso a piedi nudi all'aperto e sull'erba.

1.3 La partenza e la corsa

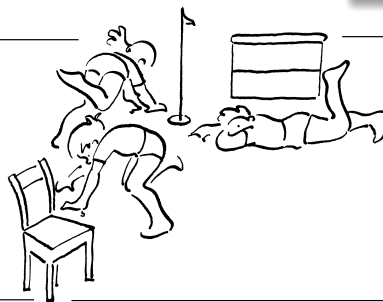
Nei bambini la velocità può essere migliorata con ottimi effetti. Tramite diverse forme ludiche adatte al bambino, che insegnano ad agire e a reagire velocemente, si migliora la velocità di azione e di reazione.

☉ La maggior parte delle forme riportate in queste due pagine sono possibili anche all'aperto.

Partiamo con passi brevi e muoviamo velocemente le braccia.

Vento, acqua, tempesta: Nella stanza sono sparsi alcuni oggetti (cassoni, sedie). Tutti si muovono liberamente intorno agli ostacoli. Al comando «vento» ci si deve gettare a terra il più velocemente possibile, poi riprendere a camminare. All'ordine «acqua» si sale su qualcosa; a quello «tempesta» tutti scappano verso l'angolo più vicino.

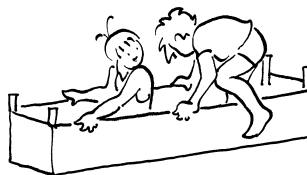
- Chi trova altre parole?



☉ Il materiale può essere riutilizzato: gli elementi del cassone vengono usati nel gioco seguente. Molto altro materiale torna utile per l'ultimo gioco, «Lupi e pecore».

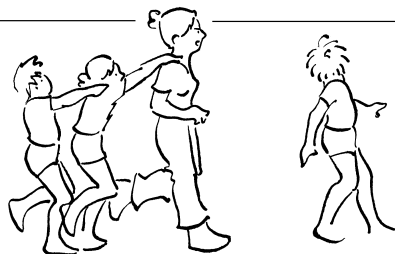
Di corsa in auto: Nella stanza sono distribuiti cerchi o elementi di cassone (sempre due, uno dietro l'altro). Tutti i bambini si muovono liberamente, e al comando «a coppie in auto» salgono il più velocemente possibile nelle auto parcheggiate. Chi non trova posto si occupa di dare gli ordini ai compagni, che tornano a camminare per la stanza.

- L'ordine è sempre diverso; a coppie, in tre, ecc.
- Quando le auto sono occupate si svolge un compito accessorio, ad es. toccare una volta tutte le pareti.



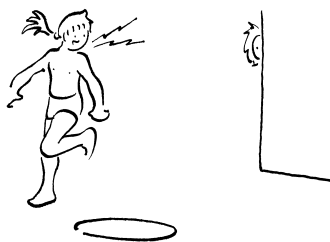
Volpe, che ore sono? Un bambino o la maestra (la volpe) cammina davanti agli altri, che la punzecchiano chiedendo: «volpe, che ore sono?». La volpe può dare la risposta che vuole, ma se dice «è ora di merenda», poi si gira di scatto e cerca di catturare gli altri, che possono mettersi in salvo dietro una linea. Chi viene catturato diventa «volpe» e passa a catturare.

- Saltellando anziché correndo ecc.



☉ Fare inventare ai bambini i modi in cui muoversi e giochi simili!

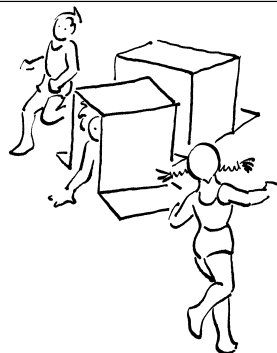
Volpe e leprotto: Nella stanza sono ripartiti diversi cerchi, che fanno da tana per le lepri (i cerchi sono uno in meno dei bambini). I leprotti saltellano e corrono in giro, gridando: «la volpe è morta, la volpe è morta!» all'improvviso la volpe esce dal suo nascondiglio (ad es. cassone), e cerca di catturare i leprotti, che si mettono in salvo nelle loro tane. Dopo un po' la volpe sceglie chi deve prendere il suo posto.



☉ Cercare le tane delle volpi e il nascondiglio dei lupi, ev. costruirlo. Delimitare tutti insieme il campo di gioco.

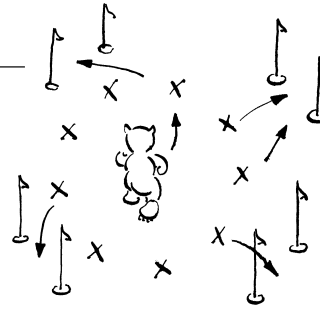
Lupi e pecore: In un angolo i bambini costruiscono tutti insieme la tana dei lupi, che ne ospita uno o più. Ad un segnale i lupi escono e cercano di catturare le pecore che si muovono in giro per la stanza. Le pecore prese vengono portate nella tana e là devono aspettare senza muoversi che siano state catturate tutte le altre.

- Tutti i bambini fanno una volta il lupo.
- Le pecore catturate diventano lupi.



☉ Evitare le attese troppo lunghe!

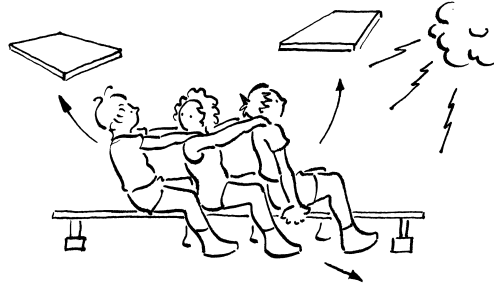
Attenti all'orso: Al centro di un cerchio è seduto un orso (1 bambino con un nastro). Tutti gli altri sono seduti sulle linee e fanno attenzione e non farsi catturare dall'orso. Questi, gridando «attenti all'orso!» può cercare di catturare gli altri. Chi raggiunge un posto sicuro (oggetto, linea) è in salvo. Il nuovo orso è chi viene catturato per primo.



Si salvi chi può: I bambini sono seduti su barche a remi (panche), tenendo le mani sulle spalle del compagno seduto davanti e si muovono remando ritmicamente avanti e indietro. Al grido «Tempesta, si salvi chi può!» si gettano in acqua e cercano di raggiungere il più velocemente possibile la terraferma (dietro una linea, tappetini, paletti). Il timoniere sceglie un altro «capitano» che dà il segnale di tempesta per la partita successiva.

Indicare forme di movimento diverse:

- Correre, saltellare, strisciare.
- Stando distesi sulla pancia «nuotare».
- Variare la lunghezza dei passi.
- Variare il ritmo.

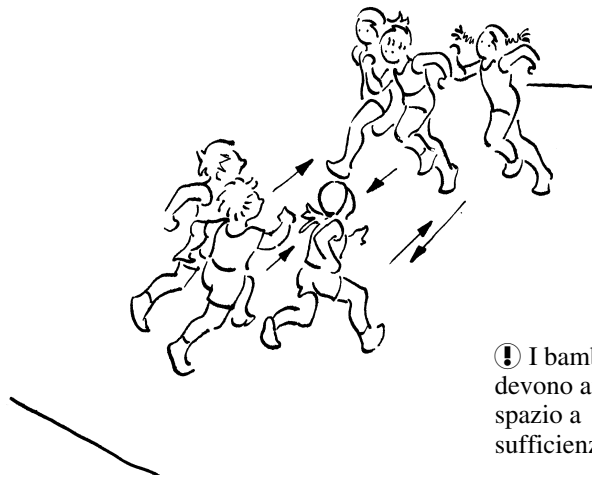


⚠ La terraferma deve essere disposta in modo che nessuno possa incespicare nelle panche.

➡ Usare durante tutta la lezione il materiale; vedi anche il gioco seguente, o una corsa ad ostacoli.

Cambiare lato: La classe è divisa in due parti, che si fronteggiano stando su due linee. Al comando «Cambiare di lato!» tutti i bambini si spostano il più velocemente possibile dall'altro lato.

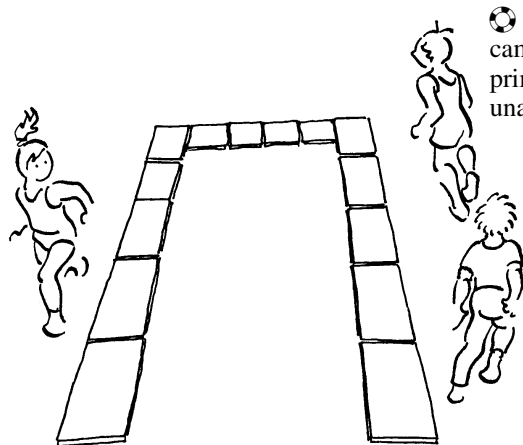
- Quale gruppo si sposta prima sulla linea opposta?
- Modificare le posizioni di partenza e di arrivo (in piedi, distesi, seduti ... e altre idee dei bambini).
- Indicare diverse forme di movimento, anche facendole decidere agli stessi bambini.
- La maestra o un bambino hanno 2-3 fazzoletti di colore diverso; ad ogni colore corrisponde una forma di progressione; ad es. rosso: correre, blu: in quadrupedia, giallo: saltellare. I bambini si trovano su una posizione di partenza e fanno attenzione a quale fazzoletto viene sollevato, muovendosi poi nel modo corrispondente fino al lato opposto.



⚠ I bambini devono avere spazio a sufficienza.

Superare il buco: Le panche o i tappetini sono allineati in modo da formare il perimetro di un rettangolo senza un lato (una U). Al ritmo di un tamburello i bambini corrono in scioltezza intorno al perimetro. Quando le battute cessano devono fermarsi immediatamente nel punto in cui si trovano.

- Chi si trova all'altezza del lato mancante, deve eseguire un compito accessorio, magari a scelta.
- Chi non si trova lungo il lato aperto può proporre o mostrare una nuova andatura.
- Chi riesce a non fermarsi mai all'altezza del buco?
- Anche in due, tenendosi per mano.
- Con diversi modi di procedere e andature, ad es. all'indietro.



🎯 Provare il cambio di lato prima senza fare una gara.

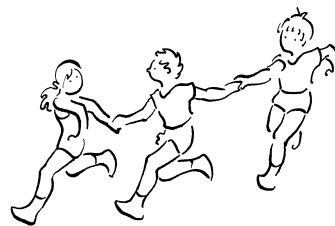
1.4 Corse lunghe, più lunghe, di resistenza

Il tema «corse di resistenza» rappresenta una sorta di filo conduttore attraverso tutta la collana di manuali. Ogni bambino dovrebbe riuscire a correre senza fermarsi almeno per un tempo corrispondente ai suoi anni. I bambini nell'età prescolare vanno abituati a correre in modo lento e regolare.

Corriamo ad una velocità che ci consente di parlare fra di noi durante la corsa.

La locomotiva: 4-5 bambini si tengono per mano o alle spalle. Il primo della fila è la locomotiva e guida il treno, liberamente per la stanza. Ad un segnale si cambia locomotiva, e il bambino in fondo alla fila corre in testa. La maestra deve dosare la lunghezza dei viaggi e dà la possibilità di riposare a chi ne ha bisogno.

- Si costituiscono diversi stazioni, ponti, gallerie ecc. I tunnel dovrebbero essere attraversati senza scontri.



📍 Vale per tutti i giochi di questa pagina!

➡ Esagerare un po' con la respirazione può aiutare molto, soprattutto nell'espiazione.

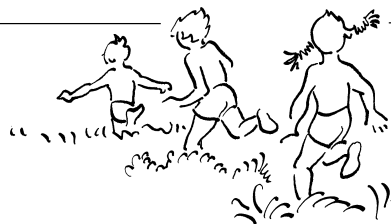
La rapina dell'oro: al centro della stanza dove si gioca si trova uno scrigno (ad es. elemento del cassone) con molto oro (palle, nastri, sassi, pigne, materiale vario). Il deposito viene controllato dalla maestra o da un bambino. Gli altri bambini, suddivisi in quattro gruppi, sono i ladroni. Ogni gruppo ha un proprio deposito ad un angolo della stanza. Ad un segnale i bambini partono e cercano di rubare e portare nel loro covo un pezzo d'oro, senza essere toccati dal guardiano. Chi viene toccato deve rimettere l'oro nello scrigno e ripartire dal suo deposito. Chi riesce a raccogliere più pezzi preziosi?

- Quale gruppo riesce a riportare il più velocemente possibile tutti i pezzi nel deposito centrale?
- I bambini inventano altri giochi di corsa utilizzando il materiale a disposizione.



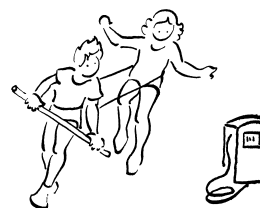
➡ Scegliete un posto piuttosto spazioso per giocare (campo, prato o simili).

La corsa dei cavalli: i bambini sono cavalli che si accingono a partire per una corsa in branco. La maestra dà il segnale d'inizio e corre con la classe. Illustra costantemente le caratteristiche del terreno, cui i cavalli si adeguano il più velocemente possibile: «un prato lungo e pianeggiante!» – al galoppo!; «Attenzione, rami bassi» – tutti si abbassano continuando a correre; «fossato pieno d'acqua!», «ostacolo!» tutti ...



➡ Per allenare la resistenza i bambini dovrebbero correre per almeno 10 minuti con pulsazioni intorno ai 170 battiti al minuto.

La corsa dei sidecar: 2 bambini si mettono all'interno di un anello di corda; uno guida tenendo in mano un bastone. Le coppie corrono liberamente per la stanza (ev. stabilire un percorso ovale o a otto) e cercano di rimanere in corsa il più a lungo possibile (con cambi volanti di pilota). Chi non ne può più, va dalla maestra a fare il pieno di benzina.



➡ Prima correre singolarmente per fare in modo che i bambini non si stimo-
lino eccessivamente l'un l'altro.

Corri la tua età: I bambini devono correre per tanti minuti quanti sono i loro anni. La distanza non importa; la corsa non può però essere interrotta (non ci si può fermare, non si può andare al passo).



📍 Si può scegliere qualsiasi terreno; basta che il percorso sia libero da ostacoli.

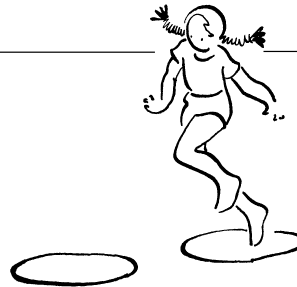
1.5 Superare gli ostacoli

Introducendo gli ostacoli, la corsa diventa ancora più variata. Si devono superare ostacoli di diversa natura in velocità, in lunghezza o in modo elegante. La battuta si fa una volta con il piede sinistro, una volta col destro.

Corriamo, saltiamo, ci arrampichiamo oltre gli ostacoli, usando tecniche diverse.

Corsa dentro i cerchi: Nel campo di gioco sono distribuiti diversi cerchi. Chi riesce a superarli di corsa poggiandovi dentro un piede ma senza toccarne i lati?

- Si può giocare come gioco d'inseguimento. Chi si trova nel cerchio non può essere catturato.
- Utilizzare i cerchi per giochi di ricerca del posto o per esercizi di saltello.



➔ Uccellino, vola via:
cfr. fasc. 4/2, p. 5.

Aggirare e saltare al di sopra delle clavette: Si tratta di aggirare o di superare in salto le clavette disposte secondo uno schema regolare. Chi ha un'altra idea?

- Mostrare e far poi provare diverse forme di esecuzione dell'esercizio.
- A coppie: A corre avanti, B ne ripete i movimenti. Cambiare posizione.
- I bambini sono suddivisi in 3-4 gruppi e dispongono le clavette fino a formare un percorso. Fissa è solo la posizione della prima e dell'ultima clavetta. Dopo che ognuno ha provato il proprio percorso, si va a vedere quello degli altri.
- Costruire e provare un percorso difficile, lento, veloce.

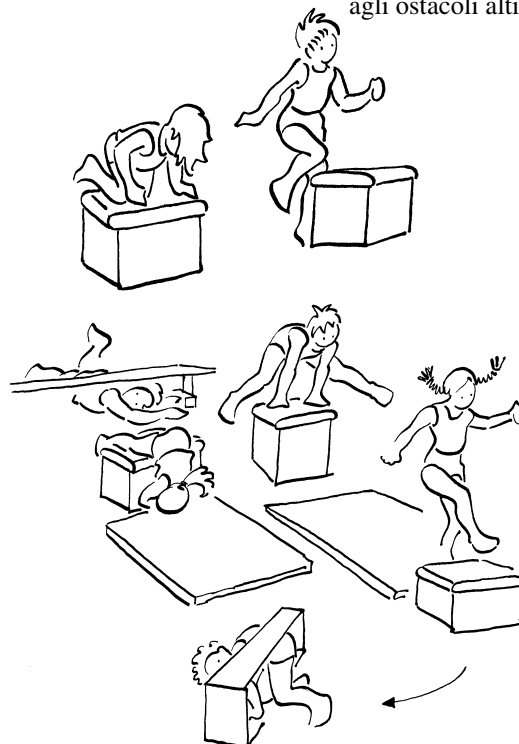


⚠ Attenzione a superare le clavette quando sono adagate al suolo.

L'ippodromo: Ciascun gruppo può prendere un ostacolo dal locale del materiale e disporlo liberamente in uno spazio ad esso assegnato. Nell'ambito del gruppo si sperimentano diverse forme di superamento dell'ostacolo, che vengono poi mostrate ai compagni.

- Tutti si muovono liberamente sopra gli ostacoli.
- A coppie o in tre: un bambino corre davanti superando i vari ostacoli in salto, gli altri lo imitano.
- Un bambino sceglie una variante o ne propone una propria. Tutti poi la provano per un po' di tempo.
- All'aperto; nel bosco si cercano degli ostacoli, provando diversi modi di superarli.

🌀 Disporre un tappetini vicino agli ostacoli alti.



Sotto o sopra: Alcuni ostacoli (scatole, bastoni, panche, mobili ecc.) vengono disposti a formare 3-4 percorsi in cui si debba passare a volte sopra e a volte sotto gli ostacoli.

- Suddivisi in gruppi si provano diverse varianti.
- La maestra o uno dei bambini mostrano una variante che tutti poi possono provare.
- 1 bambino mostra una variante, tutti gli altri lo imitano; ci si scambiano i ruoli.
- Chi riesce a superare gli ostacoli anche insieme ad un altro bambino (tenendosi per mano)?

➔ Si possono predisporre 3-4 percorsi uguali o anche diversi.

2 Saltare

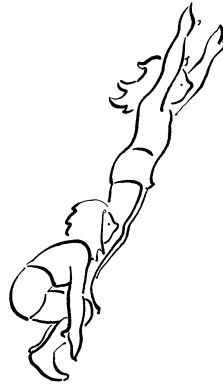
2.1 Sollevarsi dal suolo e atterrare

Grazie a compiti motori variati i bambini imparano ad adeguare i salti su una sola gamba o su due agli ostacoli che si trovano dinanzi, sia da fermi che con rincorsa e ad atterrare controllando l'impatto con il suolo.

Per noi praticamente non esistono ostacoli troppo lunghi o troppo alti!

Come saltano gli animali ? Immaginando di saltare come un ..., i bambini sono motivati a dare ancora di più. Alcuni esempi:

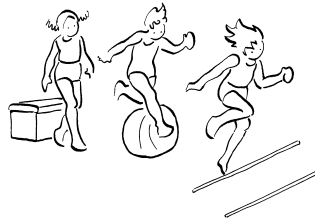
- *Le pulci:* Accovacciati a terra, mani al suolo, gambe larghe, braccia fra le gambe - atterraggio morbido.
- *Salto del canguro:* Serie di salti ininterrotti in altezza e in lunghezza. Le mani non toccano il terreno.
- *Salto della rana:* Accovacciati, con le mani a terra; saltando stendere le gambe, posizione accovacciata per atterrare morbidamente (salto in alto).
- *La lepre:* Come la rana, ma prima atterrare sulle mani (salto in lunghezza).
- *La scimmia:* Riprendere e far eseguire da tutti i salti di fantasia inventati dai bambini. Pensare ad altri animali e saltare come loro.
- *Rane e cicogne:* Formare un cerchio con i tappetini. Le rane ci saltano sopra (sulla riva) per poi rituffarsi nuovamente, quando arriva sulla sponda una cicogna.



⇒ È possibile anche come tema per un'intera lezione.

⇒ Di tanto in tanto inserire delle forme anche come staffette.

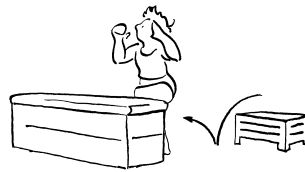
Saltare al di sopra di ostacoli diversi: I bambini costruiscono essi stessi ostacoli in larghezza ed in altezza e scelgono sia il percorso che l'intensità dei salti da eseguire. Possono fungere da ostacoli costruzioni in legno, travetti, cassette, cerchi, panche, tappetini ecc. In ogni forma di salto non si dovrebbero assolutamente utilizzare le mani.



⇒ La docente interviene se vede che si usano sempre gli stessi attrezzi. Dopo aver lasciato provare i bambini limita la scelta degli oggetti usati.

Saltare su e al di sopra di ostacoli: Il percorso è costituito da diversi ostacoli ripartiti per la palestra.

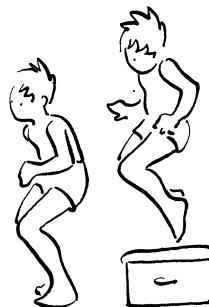
- Uguale altezza o uguale lunghezza.
- Lunghezza ed altezza diverse.
- Sempre più alto (dal più basso al più alto).
- Sempre più lungo (dal più corto al più lungo).



🌀 Inventare e inserire storie tastiche che parlano di movimento (la banda delle scimmie, la gita dei grilli, la gara di salto dei canguri ecc.)

Variare il salto e l'atterraggio: I bambini vengono introdotti a più forme di salti semplici o multipli e di atterraggio:

- Con entrambi i piedi.
- Su un piede solo (sinistro e destro, entrambi i lati!).
- Saltare su un piede solo da un segno sul terreno.
- Saltare su un piede solo da un segno sul terreno e superare un ostacolo.
- Atterrare su un solo piede in un cerchio.
- Saltare su un solo piede su un ostacolo.
- Saltare col destro atterrare sul sinistro (e viceversa).
- Saltare e atterrare sul destro.
- Far provare varianti e combinazioni.



⇒ Usare gesso o nastro adesivo per i segni sul pavimento.

⚠ Gli ostacoli devono essere abbastanza stabili e sicuri.

2.2 Percorso a ostacoli

I bambini costruiscono tutti insieme un percorso a ostacoli provando i salti più indicati e ad atterrare nel modo giusto. Devono essere evitati salti in basso da altezze elevate. Atterraggi morbidi e che non caricano troppo la schiena sono importanti come i salti molto alti o lunghi.

Saltiamo oltre gli ostacoli come cavalli, come rane, come ...

Da soli, a coppie o in tre: Dare diversi compiti motori in grado di stimolare i bambini.

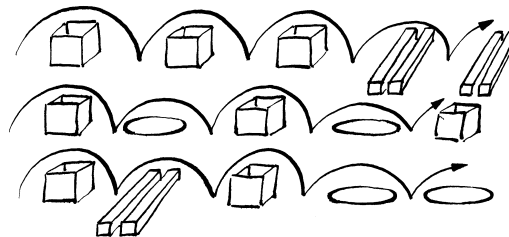
- Salti in basso dalla spalliera, dal cassone svedese ecc. e atterraggi morbidi (le mani toccano il terreno).
- A è steso a terra con gambe e braccia aperte. B con più forme possibili cerca di saltare al di sopra delle gambe e delle braccia di A. Cambio.
- Saltare a coppie tenendosi per mano, ev. sincronizzando il movimento.
- In tre: il bambino al centro prova a fare diversi salti, quelli ai lati lo sostengono e lo assicurano.



⚠ Ostacoli non oltre l'«altezza dell'ombelico». Predisporre tappetini o scegliere un fondo morbido (prato).

Corsa a ostacoli: Usando i materiali più diversi si costruisce e poi si sperimenta un percorso ad ostacoli: vasetti di jogurt vuoti, scatole di scarpe, fustini di detersivo, cassette, panche, costruzioni in legno, parti di cassone svedese ecc.

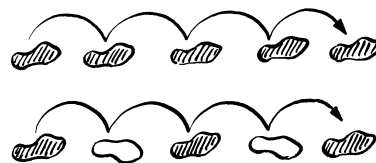
- I bambini descrivono il loro percorso e in particolare gli ostacoli; torrente, fossati, siepe, pietre ecc.
- Un bambino salta gli ostacoli davanti a tutti, gli altri lo seguono imitandolo.
- A coppie: A (con un nastro) percorre un giro e poi viene sostituito da B (consegna del nastro).



⚠ Ostacoli bassi e stretti. Adeguare numero e distanza degli ostacoli. Aumentare *lentamente* la difficoltà.

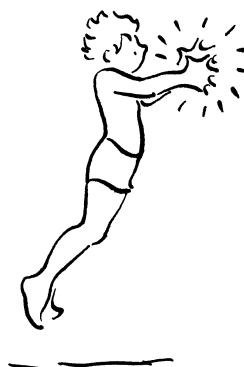
Diversi tipi di salti: Una volta che tutti hanno fatto una certa pratica con la corsa ad ostacoli, si possono scegliere diversi tipi di salti:

- Salti sempre uguali per l'intero percorso.
- Due salti diversi (ad es. salto su un piede solo alternato al salto a piedi uniti).
- Con *un solo* cambio durante tutto il percorso.
- Salti prestabiliti: per tappetini su un piede solo, per le panche salti laterali, scatole di scarpe a piedi uniti.



Saltare seguendo un ritmo: Con un ritmo (tamburello, canzone, battere le mani) influenzare il ritmo della corsa ad ostacoli.

- Saltellare e saltare su tappetini e cerchi, al di sopra di corde ecc.
- La maestra o un bambino danno il ritmo, e gli altri bambini si adeguano.
- Tutti saltellano e battono le mani insieme.
- La sequenza dei salti o dei passi è data (sinistro, sinistro, destro, destro ecc.).
- Il ritmo è determinato dagli ostacoli.
- Utilizzare una musica adeguata.
- Avvicinarsi in modo diverso agli ostacoli: saltare da un tappeto all'altro adeguando la rincorsa.



⇒ Il ritmo può essere influenzato dalla distanza fra gli ostacoli, dall'accompagnamento ritmico e dalla musica. Corsa morbida: rullata sul tallone.

2.3 Nel pollaio

Se possibile prima di questa sequenza motoria si dovrebbe poter visitare una fattoria con un pollaio. In tal modo la voglia di muoversi e la fantasia dei bambini sarebbero ancora maggiori.

Saltiamo e ci muoviamo come galline.

Svegliarsi nel pollaio: La maestra invoglia i bambini a diversi movimenti, tutti collegati al tema scelto, che riguarda il «pollaio»:

- Stirarsi (stirare le ali lateralmente e in alto).
- Imitare le galline; schiamazzare, beccare per terra, rincorrere un'altra gallina ecc.
- Saltare ad un ritmo dato (percussioni).
- Al segnale del gallo accovacciarsi a terra, saltare di lato, in avanti, in alto, fuggire ecc.



⇒ Sfruttare appieno la fantasia dei ragazzi! Variare i segnali: acustici, visivi, ev. anche a occhi chiusi.

I galli nel pollaio: Due galli si incontrano nel pollaio e si affrontano combattivi. Ognuno dei due vuole essere il migliore!

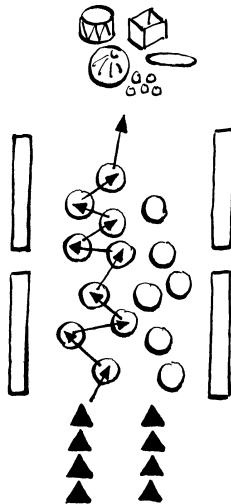
- Su un piede solo, mani dietro la schiena (ali ritratte), respingere l'avversario con colpi del petto (come un gallo orgoglioso!).
- Chi tocca terra con ambedue i piedi perde. Eseguire l'esercizio sul piede destro e poi sul sinistro.



⚠ Non sono ammessi colpi.

Procurarsi il mangime: I bambini sono disposti su varie file dietro una linea di partenza. All'estremità opposta del campo di gioco sono disposti molti oggetti diversi. A terra sono disposti dei cerchi messi in modo che i bambini possano attraversare il terreno saltando da uno all'altro. Sul lato lungo sono disposte due panche. I bambini di ciascuna squadra cercano ora di attraversare il terreno saltando da un cerchio all'altro, di prendere un oggetto e di tornare al punto di partenza correndo sulle panche.

- Quale squadra raccoglie più oggetti?
- Chi mette il piede a terra al di fuori del cerchio deve rimettersi in fila e ricominciare da capo.
- Chi cade dalla panca riporta l'oggetto al suo posto e si rimette in fila.
- Per rendere il gioco più emozionante e vivace, si può far partire il bambino successivo quando quello prima si trova nel terzo cerchio.
- Usare diverse forme di salto per passare da un cerchio all'altro. Riprendere anche le idee dei bambini.



⇒ Impegnativo!

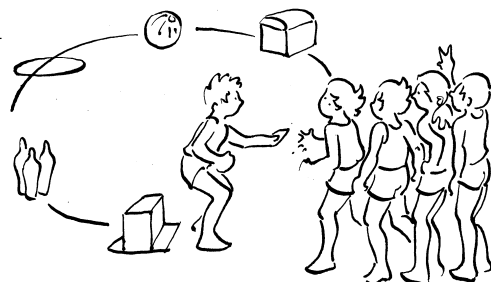
🕒 Richiamare alla memoria esperienze; prendere il mangime, salti da una pietra all'altra per superare una grande pozzanghera, la panca come la scala di un pollaio ...

🕒 Sommare insieme.

⇒ Depositare in un posto determinato uno strumento a percussione con cui dare il via al bambino che segue.

Le galline «volanti»: 2-3 squadre sono disposte in colonna. La prima gallina di ciascuna squadra parte per coprire un percorso. Dopo aver compiuto un giro tocca la mano del bambino seguente e si rimette in fila.

- Variare i salti.
- Determinare chiaramente le forme valide di passaggio del testimone.



⇒ Forma libera o come staffetta! Diverse corsie contemporaneamente (Intensità).

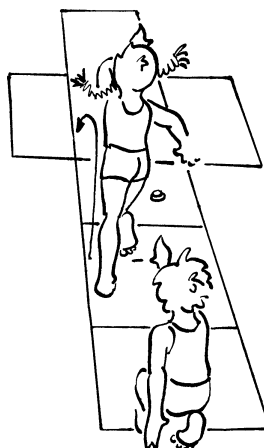
2.4 Il gioco del mondo e altri giochi con saltelli

Questo gioco antichissimo era giocato in India e ad Atene in varianti diverse già nel quinto secolo. La superficie di gioco ha mantenuto invariata la sua forma simbolica fino a noi, con diversi adattamenti regionali.

Alla riscoperta dei giochi tradizionali.

Il gioco del mondo: Dopo aver consentito ai bambini di provare e mostrare agli altri diverse forme, si pongono per tutti i seguenti movimenti:

- Saltellare con i due piedi contemporaneamente.
- Solo saltelli a piedi uniti.
- Su una gamba sola (si può cambiare/non si può cambiare la gamba).
- Saltelli con una semirotazione.
- In alcune caselle a gambe incrociate.
- Con uscita laterale.
- Le regole vengono determinate dai bambini, oppure si ricorre a quelle classiche:
- *Forma con salto:* Il bambino lancia il ciottolo sulla prima casella, la oltrepassa saltandoci sopra e finisce il gioco su una sola gamba. Poi passa alla casella 2 usando lo stesso sistema.
- *Forma con spinta:* Il bambino lancia il ciottolo nella casella 1, lo spinge nella 2, nella 3 e così via. Una volta giunto al cielo lancia il ciottolo nella casella 2.
- Far provare forme inventate dai bambini.



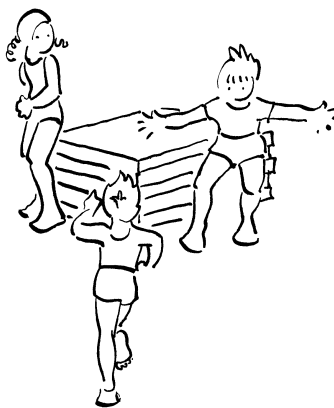
🌐 Giochi interculturali: cfr. fasc. 7/2, p. 2

📍 Se possibile i giochi per i saltelli dovrebbero essere disegnati nel cortile. Valide indicazioni nel classatore ASEF «Pausenplatz», con giochi e idee varie.

👉 Cordicelle – un gioco di salto sempre molto amato.

La conquista del castello: Usando un tappetone e diversi tappeti piccoli si costruisce un castello. I difensori si mettono intorno ad esso e cercano di impedire l'accesso agli altri. Chi riesce a salire al castello senza essere toccato dai difensori riceve un ordine cavalleresco (nastro). Per poter uscire dal castello il conquistatore deve lasciarlo su un sentiero impervio, rappresentato da una panca sulla quale deve strisciare sul ventre, o due panche fra le quali avanzare carponi, o un percorso di slalom fra i paletti.

- Il modo in cui i difensori possono muoversi può cambiare: su due piedi, su un piede solo ...



Costruire un ponte: Tutti i bambini devono attraversare un fiume per potersi infine ritrovare a casa. Ogni squadra di 4 ha 3 cerchi. Aiutandosi con queste «zattere» possono attraversare il fiume. Le isole possono essere trasportate. Quando il primo bambino arriva a casa, può partire il secondo. Vince la squadra che porta per prima tutti a casa.

- Provare insieme. Ogni squadra dispone i propri cerchi tanto distanti l'uno dall'altro da consentire a tutti di non «bagnarsi i piedi».



3 Lanciare

3.1 Mirare – Lanciare – Colpire

Giochi di lancio e di precisione, lanci, passaggi, tiri a bersaglio e lanci in lungo sono attività emozionanti e impegnative. In tutte le forme di lancio si deve tener conto sia dell'organizzazione che degli aspetti relativi alla sicurezza. Un movimento di lancio naturale ed economico può essere raggiunto soltanto con un costante esercizio.

Possibilità di usare diversi attrezzi da lancio:

- Per giochi con la palla: palla morbida, di stoffa, da ginnastica, da pallavolo ecc.
- Tiro a bersaglio: palla da tennis, palla con manico, da pallamano, bastoni da lancio, anelli da lancio, corda annodata, pietre, pigne, frisbee ecc.
- Lancio in un contenitore: volano, pallina da ping pong, palla da tennis, palla di gommapiuma, anelli da lancio, palla con manico, pigne, pietre, frisbee ecc.
- Lancio a distanza: palla da tennis, palloni, palla con manico, bastoni, anelli da lancio, pietre ecc.

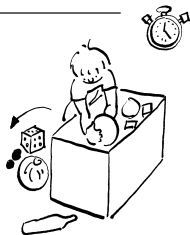
Tiriamo a bersaglio con diversi palloni ed anelli.

⇒ I bambini si portano da casa oggetti da lanciare.

● Tutte le forme possono essere svolte anche nel parco, su un prato o nel bosco.

Mettere in ordine la cassa: Un elemento di cassone viene riempito di palloni. La maestra o un bambino lo vuota il più rapidamente possibile, gli altri cercano di rimettervi il prima possibile tutti i palloni.

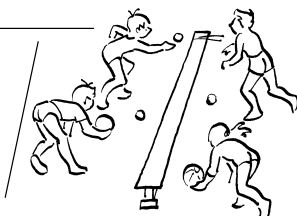
- Trasportare solo 1 pallone per volta.
- Trasportare 2 palloni per volta.
- Rossi contro blu: Due squadre contrapposte, ognuna deve rimettere a posto un ugual numero di palloni.



⇒ Anche suddivisi in diversi gruppi piccoli (ad esempio agli angoli della palestra).

Tenere il campo libero: 2 squadre cercano di tener libera dai palloni la loro metà campo, delimitata tramite cassoni, una linea o uno spago per un certo periodo di tempo stabilito. Chi ha meno palle sulla propria metà campo una volta trascorso il periodo indicato?

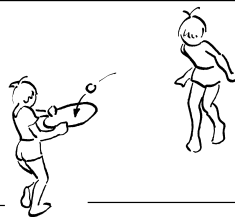
- Utilizzare palle di diverso tipo.



● Proibire lanci alti e lontani: i palloni respinti devono ricadere a terra davanti ad una determinata linea.

Chi lancia nel cerchio: Un bambino si mette a 5-6 metri di distanza da un altro, che regge un cerchio, cercando di lanciare degli oggetti all'interno di esso. Chi non ci riesce può avanzare di un passo, chi ce la fa tenta da un passo più lontano.

- Tentare con palle più o meno grandi.



⇒ Tutti lanciano di destro e di sinistro.

Chi si avvicina di più al bersaglio: I bambini sono disposti in cerchio e tentano di lanciare i loro attrezzi il più vicino possibile a un bersaglio (paletto, cerchio).

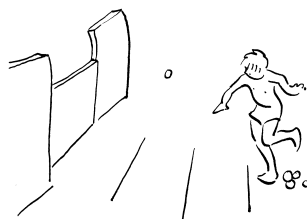
- Quanto riesce ad avvicinarsi un dato gruppo?
- Con pigne verso una pianta o una grossa pietra.
- Con palle da tennis verso palloni o altri bersagli.



⇒ Anche a piccoli gruppi (come nelle bocce).

Tiro al bersaglio sul tappetino: Diversi tappetini sono appoggiati alla parete (anche stuoie morbide). Ogni bambino ha 2-4 palle. Da quale distanza si riesce ancora a colpire i tappetini?

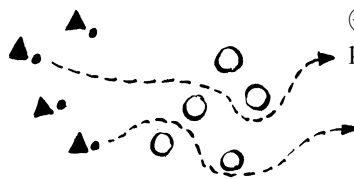
- Chi colpisce lanciando sia di destro che di sinistro?
- I bambini inventano proprie forme di lancio e regole del gioco.



⇒ Tutti di destro e di sinistro. La maestra dà indicazioni sulla tecnica da usare per il lancio.

Prendere la palla: Due squadre si fronteggiano disposte su due campi piuttosto stretti. La squadra con i palloni cerca di farli rotolare in campo aperto passando davanti agli avversari. Il «portapalla» catturato può liberarsi lanciando il pallone all'interno di un cerchio.

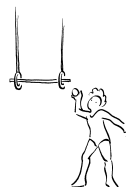
- Con diversi palloni.



⇒ Adattare le dimensioni del campo al livello dei bambini.

Tiro a parabola: Infilare un bastone negli anelli e alzarli fino a 3 metri circa. I bambini cercano di lanciare la palla al di sopra del bastone e all'interno delle corde. Distanza di lancio 4-5 metri. Chi riesce sia di destro che di sinistro?

- Fissare come bersaglio una campana o una scatola.



⇒ Sottolineare il successo con un segnale acustico (campanella o scatola di latta).

⇒ Tendere delle cordicelle a diverse altezze.

Tiro al bersaglio figurato: Su una parete sono riproposte diverse figure che fungono da bersaglio. I bambini cercano di colpire tutti i bersagli.

- I bambini disegnano o costruiscono i bersagli.
- Figura in movimento: Disegnare un drago su un cartone. Alcuni bambini portano in giro per la palestra la figura (proteggendo il viso dietro il cartone) mentre gli altri cercano di colpirla.

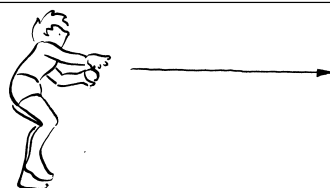


⇒ All'inizio è la maestra a portare il disegno.

⚠ Quando si lancia su bersagli «in movimento» usare palloni in gommapiuma.

Tiro a distanza: I bambini cercano di lanciare una palla da tennis il più lontano possibile.

- Chi colpisce da dove un obiettivo determinato (bordo del prato, muretto)?
- Come «sfida permanente», con segnalazione fissa delle distanze (al margine del cortile della pausa).



⇒ Far trovare altre varianti ai bambini stessi. Motivazione per una serie di lanci frequenti e variati!

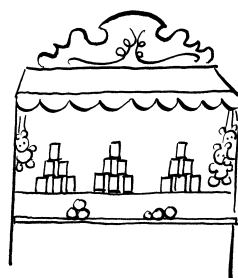
Chiamarsi per nome: Bambini disposti in circolo. Uno di loro si trova al centro del cerchio, con una palla che lancia in aria chiamando un nome. Il bambino chiamato grida «Stop!», non appena ha afferrato la palla. Tutti gli altri a questo punto devono rimanere immobili. Chi ha preso la palla cerca ora di colpire con essa un altro, che, se preso, passa al centro del cerchio.



⚠ Solo con palloni morbidi!

La fiera annuale: Costruire diversi bersagli e preparare diversi oggetti da lanciare:

- Con palloni sui tappetini.
- Con cerchi su clavette, birilli, bottiglie in PET ecc.
- Con palloni e palle in gommapiuma in contenitori.
- Con palle attraverso anelli e fustini.
- Come gioco di squadra: quante scatole di latta sono ancora in piedi dopo 5 minuti?
- I bambini si costruiscono un «giavellotto» usando rametti di nocciolo o simili e lo lanciano il più lontano possibile o contro un bersaglio.
- I bambini cercano un sasso che riescano a trasportare senza problemi (sul greto del torrente, nel bosco). alla fine cercano di lanciarlo il più lontano possibile.
- Riescono a lanciare con la mano più debole?
- Come si può gettare la pietra? Mostrarsi a vicenda le forme di getto più adatte e imitarle.
- Bocce con le pietre: A coppie, cercare di lanciare il sasso il più vicino possibile ad una grande pietra.



⚠ Creare presupposti chiari stabilendo le regole del gioco. Una guida attenta e una chiara organizzazione garantiscono la sicurezza (lancio/getto da dietro una linea; nessuno deve trovarsi vicino ai bersagli).

🌐 Quando diversi bambini lanciano contemporaneamente, raccogliere gli attrezzi solo dopo un segnale della maestra (prevenire gli infortuni!).

👤 Ogni bambino può portare a casa un sasso che gli piace particolarmente; tutti insieme costruiscono un «Omino di pietra».

4 Combinare

4.1 Correre e saltare con i tappetini

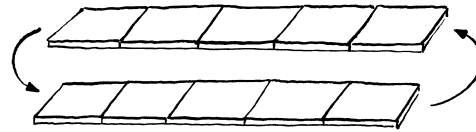
Tappetini non troppo spessi sono particolarmente indicati nella scuola dell'infanzia per esercizi di corsa e di salto. Combinati con altri attrezzi possono offrire possibilità motorie molto variate (ad es. galleria).

Saltiamo da un tappeto all'altro!

Movimento come introduzione: I bambini percorrono una corsia fatta con tappetini seguendo un proprio ritmo, camminando, correndo o saltellando, alternando a pause di movimento. Arrivati alla fine di una corsia si riparte sull'altra.

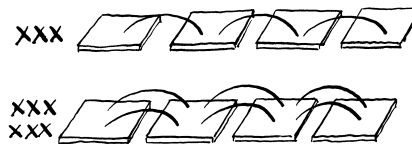
- Anche con accompagnamento ritmico.
- Ascoltando una filastrocca.
- Inventare con i bambini dei giochi di parole.
- A coppie: Chi sta avanti sceglie ritmi propri, l'altro cerca di imitarlo.

⇒ Sostegno ritmico per mezzo di bastoncini, tamburello ecc.



Corsia di tappetini: In fila indiana o per due i bambini saltano da un tappeto all'altro con:

- Salti con rincorsa.
- Galoppo.
- Saltelli della rana.
- Saltelli della lepre.
- Slalom fra i tappetini con diverse andature.



⇒ Adeguare le distanze alle capacità dei bambini. Ev. preparare due corsie parallele di tappetini.

La tartaruga: Quattro bambini si mettono un tappetino sulle spalle e si muovono carponi per la palestra.

- Posizione supina: Quattro bambini sono stesi sulla schiena e sollevano con i piedi un tappetino.
- Posizione eretta: Sollevare e abbassare un tappetino, eventualmente camminando o correndo.



⇒ Lasciare ai bambini abbastanza tempo per provare.

Il tunnel: Fra due cassoni si sistemano alcuni tappetini a formare una galleria.

- 3-4 bambini appoggiano un tappetino alla parete e poi gli danno forma di tunnel.
- Con più tappetini appoggiati uno accanto all'altro si forma una galleria di una certa lunghezza.



⇒ Quali tecniche usano i bambini per formare una galleria con i tappetini?

Salto in basso: 2-4 tappetini o due elementi di cassone uno sopra l'altro. Da questa altezza si possono provare salti in basso. Abbassarsi sulle ginocchia.

- Tenersi per mano; saltare a coppie o in gruppo.
- Predisporre diverse altezze per i salti.
- Inventare diversi salti; un uccellino atterra, una scimmia salta qua e là ecc.



⚠ Controllo: il bambino va in posizione accovacciata? Predisporre un tappetino.

In fila per due: I tappetini formano un circuito.

- La coppia in fondo corre in testa alla fila. Quale arriva per prima?
- Il gruppo cammina a braccia alzate. La coppia in fondo passa in testa correndo sotto il tunnel.
- Il gruppo si muove in fila indiana. Il bambino in coda corre in testa facendo lo slalom fra gli altri.



👁 A seconda della situazione, inserire un esercizio del genere in una passeggiata.

4.2 «Giochi Olimpici» in miniatura

Non ci si dovrebbe limitare ad esercitare in modo isolato attività quali corre, saltare e lanciare, che potremmo collegare fra loro ad esempio in una nostra piccola «Olimpiade». L'attenzione non va messa sui risultati, ma piuttosto sul piacere del movimento e la sperimentazione di nuove forme.

Organizziamo i nostri «Giochi Olimpici».

Lettere a sorpresa: La maestra descrive i diversi compiti: si tratta di diversi esercizi ripresi da questo fascicolo, che i bambini conoscono già, o che vengono brevemente mostrati loro. Gli esercizi sono descritti con disegni chiusi in varie buste. I bambini scelgono una busta ed eseguono i movimenti corrispondenti.

- In gruppo.
- Prendere ognuno una busta.
- Per ogni gruppo un bambino apre la busta e mostra gli esercizi. Gli altri lo imitano.
- I bambini stessi disegnano i compiti da eseguire.
- Tutte le forme vanno eseguite a coppie.



Olimpiadi invernali: Per prepararci allo sci ci alleniamo in un primo tempo senza la neve: posizione raggruppata seguita da lunghi salti, su un piede solo, saltello su un piede, corsa veloce (camminare in posizione rannicchiata), cadere (sui materassini) e rotolare, saltellare, inclinare il bacino di lato (slalom) ecc.

- *Discesa:* Attraversare la palestra il più velocemente possibile, superando due salti (tavola elastica e tappetino) disposti sul percorso.
- *Trampolino:* Panca poggiata sul cassone svedese, dietro il tappeto per il salto.
- *Slalom parallelo:* Gara a coppie fra i paletti.
- *Cerimonia di chiusura:* Gettare in aria tutti i palloni che si trovano, battaglia a palle di neve con palloni morbidi in gommapiuma.



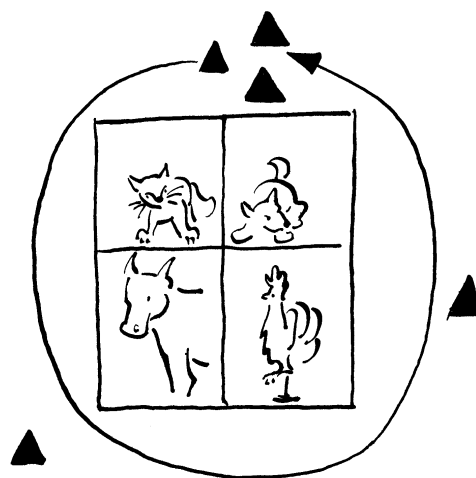
👤 Se necessario aiutare.

I quattro musicanti di Brema: Percorso in linea che tocca quattro diversi settori.

Ritmo veloce sul percorso esterno: I ladroni camminano, corrono, saltano, si superano.

Ritmo lento nei settori interni: Settore 1 per i gatti (rotolare, stare sdraiati, mangiare, strisciare ecc.). Settore 2 per i cani (sollevare la zampa, stare sdraiati, abbaiare ecc.). Settore 3 per gli asini (camminare lentamente, stare sdraiati, pascolare ecc.). Settore 4 per i galli (Combattimento dei galli suddivisi in coppie).

- Ladri e animali si alternano. Ogni bambino decide da solo che cosa vuol fare. I settori vengono indicati con dei disegni.
- Quando due ladri si incontrano sul percorso esterno, scelgono un settore interno.
- Il primo bambino a raggiungere un settore ad un dato segnale, può scegliere quale movimento fare; gli altri devono imitarlo.



➡ I quattro musicanti di Brema: cfr.. fasc. 2/2, p. 17

👤 Anche nel bosco o nel prato.

Bibliografia / Ausili didattici

- COLBERG-SCHRADER (Hrsg.): Arbeitsfeld Kindergarten. Weinheim 1979.
- DEUTSCHES JUGENDINSTITUT: Anregungen I: Zur pädagogischen Arbeit im Kindergarten. Weinheim 1979.
Anregungen III: Didaktische Einheiten im Kindergarten. Weinheim 1979.
- DOMBROWSKI, O.: Leichtathletik mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- HAVAGE, A. / HAVAGE, O: Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Paris, Edition Revue E. P. S. 1993.
- KATZENBOGNER, H. / MEDLER, M.: Spilleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen. Neumünster 1993.
- MEDLER, M.: Leichtathletik – Spiel- und Wettspielformen. Neumünster 1992.
- MURER, K.: Leichtathletik in der Schule. In: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994⁸.
- SCHRAG, M. u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- WYDLER-WEBER, E.: Kindergarten heute. Leitideen für den Kindergarten. Schweizerischer Kindergärtnerinnenverein. Zürich 1992.
- ZIMMER R.: Handbuch für die Bewegungserziehung. Freiburg 1993.
Spilleichtathletik. Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.
- SCHRAAG, M. / DURLACH, F.-J. / MANN, Ch.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.