

5

Fascicolo 5 Volume 2

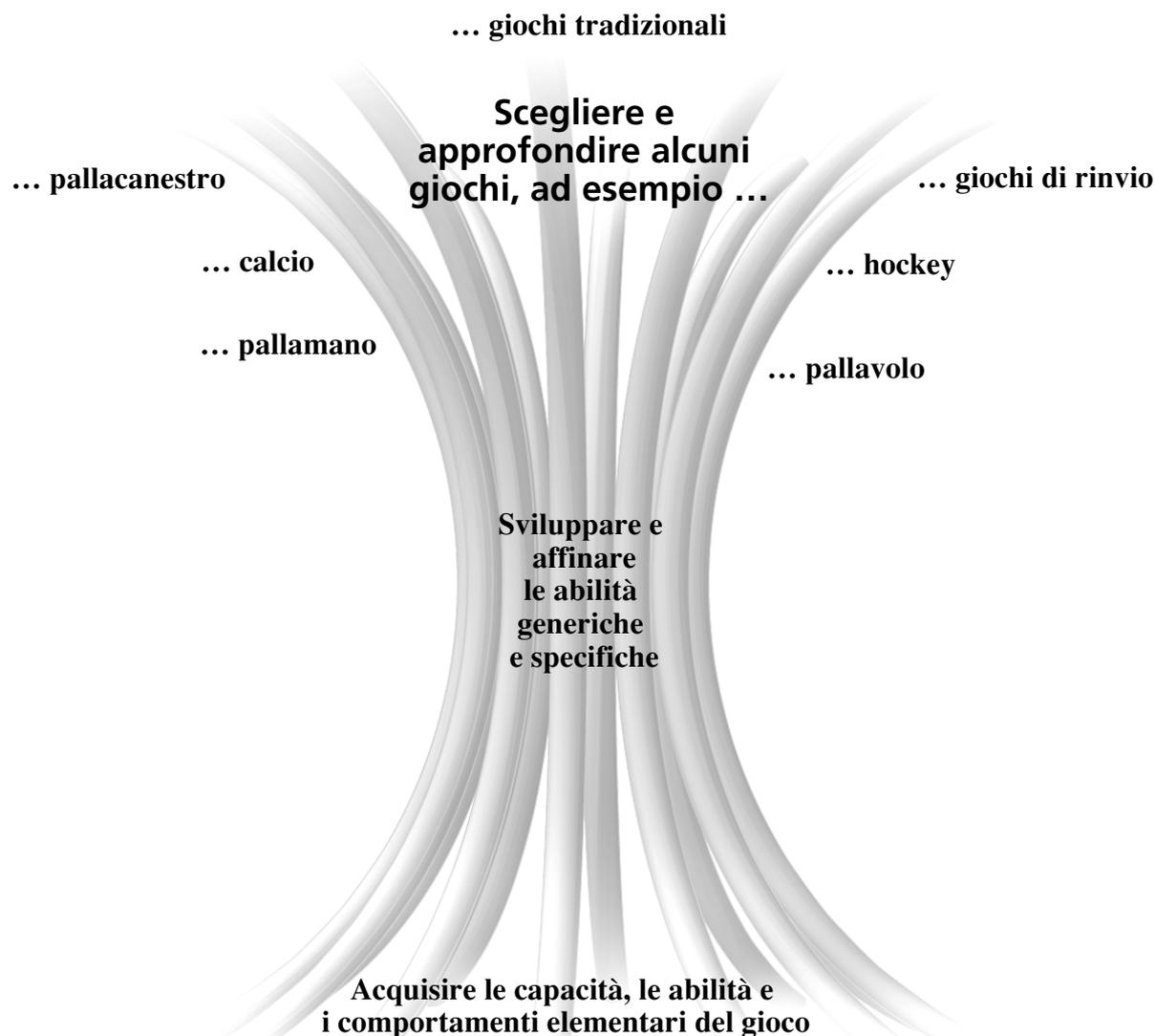


Giocare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 5



Gli allievi sviluppano le capacità specifiche del gioco (ad es. il senso del gioco), le abilità (ad es. destrezza con la palla), i comportamenti (ad es. fair-play, spirito di squadra) e sperimentano il senso dell'imprevisto, il fascino e il piacere del gioco.

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

Accenti nel fascicolo 5 dei volumi 2 a 6

- Giocare da soli, a coppie, in piccoli e grandi gruppi
- Scoprire ed acquisire le capacità fondamentali del gioco nello spazio originale, con materiale attraente e soprattutto tramite situazioni di gioco aperte
- Vivere i giochi di corsa, di inseguimento, cantando ecc.
- Imparare a rispettare le regole e gli avversari



Scuola dell'infanzia

- Tramite situazioni di gioco aperte, sviluppare e applicare le forme e le regole
- Negoziare con gli altri le regole, accettarle e rispettarle
- Insieme, approfondire e variare i giochi conosciuti
- Realizzare esperienze di gioco molteplici, variando il materiale, lo spazio e il tempo
- Risvegliare il senso del fair-play
- Imparare a giocare nell'ambito di una squadra



1. – 4. anno

- Imparare, applicare e utilizzare gli elementi tecnici e tattici fondamentali del gioco
- Acquisire le regole fondamentali dei giochi codificati
- Praticare i giochi sportivi in forma scolastica
- Integrarsi in una squadra e giocare lealmente
- Allenare le abilità motorie specifiche ad altri campi di attività, anche con i palloni



4. – 6. anno

- Approfondire le competenze fondamentali del gioco ed il senso del fair-play
- Esercitare globalmente le abilità motorie specifiche del gioco
- Apprendere altri giochi (ad es. di altre culture)
- Parlare di problemi legati al gioco: violenza, aggressività, fair-play, regole, allievi più deboli ecc.
- Porre l'accento su uno o due giochi sportivi



6. – 9. anno

- Intensificare l'apprendimento di alcuni giochi di squadra durante un periodo prolungato
- Applicare e formare capacità tecniche e tattiche
- Giocare senza l'arbitro (autoarbitrarsi) e con fair-play
- Scoprire ed imparare giochi nuovi o tradizionali



10. – 13. anno

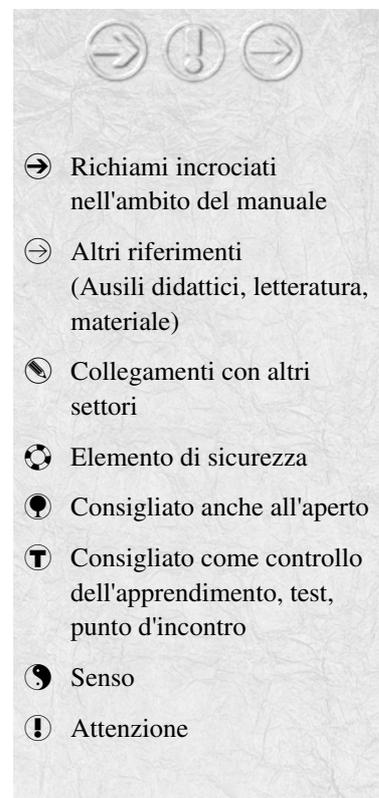
- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.



Libretto dello sport

Indice

| | |
|--|----|
| Introduzione | 2 |
| 1 Giochi di corsa, inseguimento e cattura | |
| 1.1 Introdurre giochi, ma come? | 5 |
| 1.2 Giochi in cerchio | 7 |
| 1.3 Cercare, catturare, correre | 9 |
| 1.4 Con diversi materiali | 11 |
| 2 Giochi di destrezza | |
| 2.1 Destrezza ed esperienze materiali | 12 |
| 2.2 Giochi con gli anelli | 13 |
| 2.3 Giochi con le biglie | 14 |
| 2.4 Con vasetti di jogurt vuoti | 15 |
| 3 Giochi con la palla | |
| 3.1 Imparare i giochi con la palla | 16 |
| 3.2 Con palline da tennis e cerchi | 18 |
| 3.3 Dal rotolare al lanciare | 19 |
| 3.4 Dal palleggiare a terra al lanciare e riprendere | 20 |
| 3.5 Con palla e mazza | 21 |
| 4 Giochi di ritorno alla calma | |
| 4.1 Insieme va meglio | 23 |
| 4.2 Con stoffe e coperte di lana | 24 |
| 4.3 L'orsacchiotto – il mio amico | 25 |
| 4.4 Con i sacchetti di sabbia | 26 |
| 4.5 Per concludere | 27 |
| Bibliografia / Ausili didattici | 28 |



Introduzione

Perché i bambini giocano?

I giochi di movimento sono fini a sé stessi; anche senza stimoli esterni il bambino vuole giocare, e pertanto è motivato (intrinsecamente). La maestra, offrendogli delle possibilità di gioco e di apprendimento variate ed interessanti, può sostenere efficacemente questa tendenza dall'esterno (estrinsecamente).

Scoprire il mondo giocando

Per lo sviluppo del bambino il gioco di movimento è fondamentale sotto due aspetti. Da un lato, tramite il movimento si scopre *l'ambiente materiale circostante*. Dall'altro lato il gioco può costituire per il bambino in età prescolare un ponte verso *gli altri*. In questo ambito assumono un'importanza particolare i giochi di ruolo e di finzione.

➔ Esperienze materiali: cfr. fasc. 3/2, pag. 3;
Evoluzione del gioco: cfr. fasc. 5/1, pag. 2



Io

**Incontro con le cose
Ambiente materiale**



Tu

**Incontro con l'altro
Ambiente materiale e
sociale**



Noi

**Incontro con il gruppo
Ambiente materiale e
sociale**

Giochi di movimento come esperienza dell'inversione dei ruoli

Nei giochi di movimento il bambino ha la possibilità di entrare nella sfera del tutto particolare del mondo fantastico, al di fuori della realtà («giochi di ruolo»). Il fenomeno dell'inversione nel gioco «di ruolo» costituisce per il bambino un sollievo dalla pressione cui è quotidianamente sottoposto.

➔ Giocare – adattare le strutture: cfr. fasc. 5/1, p. 9

Nel gioco di movimento il bambino apprende a ricoprire ruoli che gli conferiscono un certo potere, senza però l'onere del doversi assumere le corrispondenti responsabilità. Nel gioco riesce a colmare un po' le distanze che lo separano dall'adulto, immaginando di avere un potere quasi corrispondente. È per questo che i bambini ricoprono volentieri ruoli di adulti «potenti» come poliziotti, maghi, cacciatori ecc.

Quando gioca, il bambino si identifica e rivolge le sue azioni ad un suo mondo fantastico e modifica l'ambiente sociale e materiale che lo circonda plasmando in modo soggettivo la situazione del gioco. Un insegnamento aperto contribuisce a sostenere questo significativo apprendimento individuale.

Imparare a giocare in modo autonomo

Analogamente, sul campo giochi il controllo sociale viene capovolto. Ai bambini si dà la possibilità di concordare fra loro le regole, i limiti spaziali ed in parte anche il comportamento da tenere nel gioco. Questa autonomia può essere ripresa nei giochi di movimento. L'alto tasso di conflittualità che ne nasce può essere ridotto per il tramite di (semplici) regole di carattere generale. In tal modo si garantisce che il bambino in età prescolare si senta alla pari con gli altri del gruppo, al contrario di quanto avviene nella vita reale, dove i bambini spesso fanno l'esperienza di trovarsi dietro i «grandi».

Per impedire che alcuni bambini vengano isolati, la responsabile può ricorrere ad una intelligente attribuzione dei ruoli per dare anche ai bambini meno integrati dal punto di vista sociale la possibilità di rivestire un ruolo dominante. Allo scopo sono particolarmente indicati giochi di movimento con alternanza o inversione di ruoli, come ad esempio guardie e ladri. D'altra parte in questo tipo di attività ai bambini aggressivi, che fanno paura agli altri, si possono attribuire ruoli positivi, da liberatori e da paladini dei deboli. Queste inversioni dovrebbero in un primo momento essere apprese giocando sotto la guida dell'insegnante per poi essere trasposte poco a poco nel gioco libero. Il carattere di inversione di molti giochi di movimento consente di superare e di venire a capo di determinati insuccessi senza problemi.

Dal gioco con gli oggetti al gioco di movimento e sportivo

Uno dei compiti centrali dell'educazione al gioco nella fase prescolare è il completamento delle funzioni di scoperta (esplorative) tramite funzioni accomunanti (cooperative) e paragonanti (comparative). Il patrimonio motorio del bambino, caratterizzato in particolare dal gioco (play), viene in tal modo ampliato a comprendere una componente sociale. Con ciò l'apprendimento motorio nella scuola dell'infanzia comprende oltre a quelle materiali anche le esperienze sociali. Giocare uno accanto all'altro si trasforma in giocare con gli altri. Da questa fase con gli altri, in un passaggio successivo, si può elaborare un ulteriore momento, l'«insieme contro», introducendo in tal modo l'elemento della «competizione» (game). Questa evoluzione dal gioco individuale del bambino al gioco sportivo di squadra necessita di una introduzione piuttosto lunga. In particolare si deve prestare sufficiente attenzione alla funzione cooperativa del gesto motorio (insieme).

Giocare con oggetti vari (palloni, clavette, scatole ecc.) consente esperienze materiali. Questi elementi di esperienza possono essere sostenuti ed organizzati nei giochi di movimento. Le esperienze materiali sono rivolte alla conoscenza ed alla scoperta del mondo materiale circostante. Oltre a ciò le esperienze fisiche comprendono anche qualità come gioia, divertimento, delusione, rabbia e stanchezza.

➔ Decidere da soli o con gli altri: cfr. fasc. 1/2, pag. 12; fasc. 1/1, pag. 11

🌀 Senso dell'azione nel gioco: cfr. fasc. 5/1, pag. 4

➔ I 4 «insieme»: cfr. fasc. 1/1, pag. 15; Il significato del movimento: cfr. fasc. 1/2, pag. 3 s.

➔ Esperienze materiali: cfr. fasc. 1/2, pag. 4

Esperienze materiali vengono trasmesse in tutte le situazioni di gioco. Tuttavia l'ambito in cui esse vengono maggiormente sostenute è quello dei giochi fatti uno accanto all'altro. Il significato dell'esperienza materiale diminuisce man mano che si sviluppano giochi di movimento sempre più complessi, mentre parallelamente aumenta la massa di esperienze sociali. Di seguito si vuole evidenziare questa evoluzione dell'esperienza sociale nel gioco di movimento.

Elaborare giochi

In una prima fase, giocando uno accanto all'altro, con regole chiaramente definite, attribuzioni di spazi e accordi sul tempo, vengono rafforzate esperienze sociali già note. Anche all'aperto con questa forma di organizzazione del gioco il bambino può continuare indisturbato a muoversi da una parte all'altra con i suoi giocattoli andando a prendere dagli altri idee ed ispirazioni.

➔ Insegnare e apprendere a giocare: Cfr. fasc. 5/1, p. 7 ss.

Nel gioco *per gli altri* si rende necessario tener conto degli altri e quindi delle varie possibilità e dei limiti. Il rapporto con l'oggetto del gioco diventa altrettanto importante del rapporto con gli altri partecipanti. In questa relazione il bambino apprende a mettere in secondo piano desideri e bisogni personali, nell'interesse del gruppo. Nell'incontro ludico con l'altro ci si avvicina a gesti motori che richiedono attenzione e cura, come lanciare, rotolare e palleggiare. Le capacità e il modo di comportarsi servono inoltre come base per i giochi di movimento e sportivi.

Nel gioco contro gli altri viene poi introdotto l'elemento del «confronto sportivo». In ciò si distinguerà fra confronti individuali (1:1) e confronti di squadra (ad es. 3:3). Nei confronti diretti l'altro viene considerato come avversario, con conseguenti possibili sfoghi emozionali. La voglia di vincere, a seconda delle circostanze, può dominare la situazione di concorrenza sociale. Cambiando spesso il compagno, l'insegnante può far scoprire sempre nuove possibilità di vittoria e di gioco.

Nel gioco insieme – contro, i bambini in età prescolare rivestono un duplice ruolo; le loro capacità vengono messe alla prova sia quando ricoprono il ruolo di compagno di squadra che di avversario. Per la maggior parte di loro si tratta di una situazione nuova. La maestra, per garantire una certa disciplina e collaborazione, cerca di offrire un ambiente il più possibile favorevole all'apprendimento. In tal modo non si sostengono soltanto le prestazioni del bambino nel gioco, ma si sperimenta anche un comportamento solidale, presupposto necessario del gioco di squadra. Questa evoluzione che va dal gioco individuale al gioco contro gli altri, passando per il gioco di collaborazione, dovrebbe servire come linea direttrice nell'insegnamento di giochi di movimento e sportivi.

1 Giochi di corsa, inseguimento e cattura

1.1 Introdurre giochi, ma come?

In molti casi per introdurre un gioco si ricorre sempre allo stesso sistema. Di seguito, sull'esempio concreto dei tre giochi *Gigante e nani*, *Caccia all'oro* e *Rosso e blu*, mostriamo in che modo sia possibile introdurre dei giochi nella scuola dell'infanzia. In ogni caso si dovrebbero considerare i seguenti punti:

- Dare ai bambini il tempo di provare propri giochi di movimento, di ricercare autonomamente idee di gioco e di elaborarle.
- Fare in modo che da un gioco ne nasca subito un altro.
- Passare dalle forme facili a quelle difficili.
- Chiare indicazioni di carattere organizzativo.
- Imparare a conoscere le opportunità degli spazi a disposizione in palestra o in altri locali (percezione spaziale) giocando.
- Creare una certa tensione. Verrò catturato? Come posso fuggire, o liberarmi, o aiutare un altro bambino?
- Inserire i giochi nell'ambito di brevi racconti, per consentire ai bambini di immaginare meglio l'ambito dell'azione.
- Trasporre i giochi di movimento in diverse situazioni di gioco: dall'asilo alla piscina, alla palestra, all'aperto ecc.
- Riportare verso un rapporto con gli altri il gioco, anche nei giochi di cattura si può sviluppare un rapporto con gli altri e per gli altri!

Impariamo un nuovo gioco!

➔ Imparare ed insegnare i giochi
cfr. fasc. 5/1, p. 7-12

Gigante e nani: Un gigante, muovendosi a passi da gigante, cerca di catturare i nanetti. Può muoversi però solo quando la maestra batte sul tamburello «passi da gigante». Quando le battute sono veloci e leggere, i nanetti possono spostarsi dovunque: sulla spalliera, sulla passerella d'arrampicata, dietro un mucchio di tappeti ecc. I nanetti catturati diventano poi giganti.

- *Spiegare:* Spiegare brevemente ai bambini l'idea del gioco, cercando di suscitare una certa tensione: Mi catturerà? Come posso fuggire?
- *Esecuzione del gioco:* Spiegare che i nanetti catturati si trasformano in giganti (= cacciatori).
- *Spazio:* All'inizio usare solo metà palestra.
- *Andatura:* Sentire la differenza fra passi lunghi (lenti) e corti (veloci). Siete tutti giganti: attraversate la palestra in lunghezza, larghezza e in diagonale. Fate meno passi possibile (giganti), o più passetti brevi possibile (nanetti).
- *Ritmo:* Riportarlo sui passi lunghi e corti: la docente come «capo» dei giganti o dei nanetti, cammina insieme al gruppo e batte il tempo relativo sul tamburello. Quando si cambia il ritmo breve pausa.
- *Reagire:* Quando si interrompe il proprio ritmo rimanere immediatamente fermi sul posto. Cambiare ritmo sempre più velocemente.
- *Nanetti e giganti divisi:* I due gruppi si muovono alternativamente. Appena il ritmo si interrompe ci si deve fermare senza fare neanche più un passo.



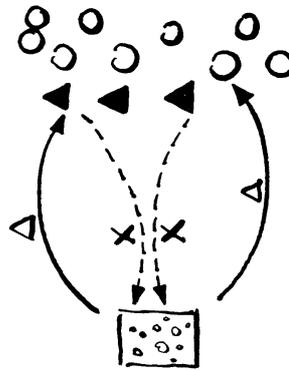
🕒 Esercitare il ritmo

➔ Imparare a reagire

➔ Cambiare ruolo

Caccia all'oro: Dalla parte opposta del campo di gioco si trova dell'oro. Chi riesce ad andare a prenderlo senza essere catturato?

- *Percorso:* Prendere una «pallina d'oro» per volta, scoprendo il percorso giusto: ogni bambino ha il suo cerchio da un lato della palestra; al lato opposto si trova un contenitore pieno di palline da tennis. L'andata va fatta al centro, su un percorso delimitato da segni sul terreno; per tornare si passa all'esterno a destra o a sinistra. Chi riesce a prendere più «palline d'oro»?
- *Con avversari:* I furti di oro sono stati scoperti e si è avvisata la polizia. A bloccare i ladri a destra e a sinistra si trova sulla via del ritorno un poliziotto. Se prende un ladro può sequestrargli l'oro e portarlo in un suo deposito.
- *Tutta la banda contro la polizia:* Con un solo covo di ladri, tutto l'oro viene messo in un unico cerchio.



⚠ Contrassegnare i cerchi con le carte del memory.

➡ Sguardo d'insieme, valutare i pericoli.

➡ La docente partecipa e accompagna il gioco.

➡ I quattro musicanti di Brema: cfr. fasc. 2/2, p. 6

Rosso e blu :

Introduzione: Raccontare una breve storiella per fare in modo che i bambini possano meglio comprendere il gioco: i ladri devono essere veloci e furbi. In una radura nel bosco, dove nessuno li vede, si allenano nel gioco seguente. Un vecchio ladro, veloce ed esperto spiega ai suoi giovani complici:

Prima fase: Alcuni hanno un nastro rosso, altri blu; tutti si muovono liberamente per la palestra. Quando viene chiamato il loro colore, si mettono immediatamente seduti, poi si rialzano e vanno fino a una parete, per poi ricominciare a camminare.

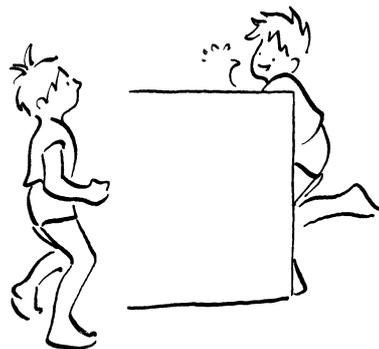
Seconda fase: Due file disposte sulle linee sul lato lungo della palestra, i rossi di fronte ai blu. Quando viene chiamato il loro colore, cambiano velocemente di lato, toccano la linea e tornano indietro. Far scegliere e far modificare ai bambini le posizioni di partenza (distesi, seduti ecc.).

Terza fase: La zona davanti alle pareti corte è zona franca per i ladri. I blu da un lato e i rossi dall'altro. Imparano a prevedere le vie di fuga.

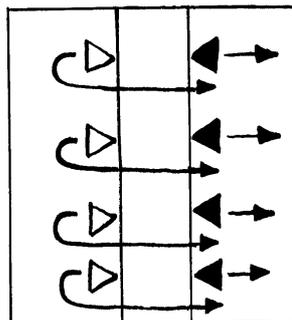
Quarta fase: Ognuno deve catturare un suo avversario diretto o uno qualunque degli avversari. I bambini catturati passano nell'altra squadra.

Forma finale: I due gruppi sono distesi a terra testa contro testa, a distanza di due metri circa, lungo la linea centrale, in modo che si trovino sempre di fronte un rosso e un blu. Chi sente il proprio colore corre il più velocemente possibile oltre una linea concordata (rifugio). Chi gli sta di fronte cerca di prenderlo prima che riesca a salvarsi.

- La posizione iniziale può essere modificata a piacimento.
- Far decidere ai bambini la posizione di partenza e il tipo di corsa da utilizzare.



➡ Ev. con tappetini e cassoni predisporre dei rifugi.



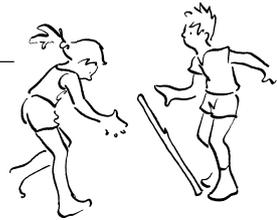
⚠ Attenzione alle cadute!
Distanza minima dalle pareti 4 m.

1.2 Giochi in cerchio

Il cerchio offre buone opportunità di iniziare l'ora di ginnastica, di spiegare qualcosa usando una forma che favorisce la comunicazione, di discutere di qualcosa o di giocare insieme.

Giochiamo in cerchio.

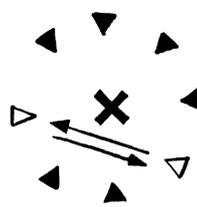
Il bastone: I bambini sono disposti in cerchio. Uno di loro si mette al centro tenendo un bastone diritto. Chiama un altro e contemporaneamente lascia andare il bastone. Il bambino chiamato cerca di prenderlo al volo prima che cada a terra.



☉ Tutti i giochi anche all'aperto!

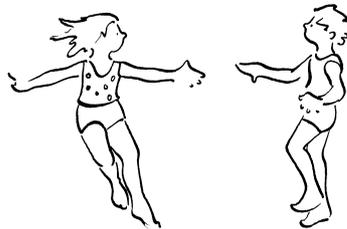
Cambiare di posto: I bambini sono disposti in cerchio, uno di loro è al centro. La maestra indica due bambini che si scambiano di posto senza fare rumore e senza essere toccati da quello al centro. Questi deve cercare di occupare uno dei posti lasciati liberi o di toccare uno dei due che si stanno spostando. Una volta lasciato il proprio posto non si può tornare indietro.

- La maestra chiama due bambini, che devono scambiarsi di posto senza essere toccati da quello al centro. Chi viene toccato passa al centro.
- Variare il tipo di movimento.



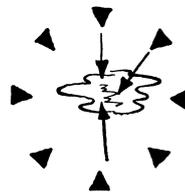
☹ Concentrazione e comunicazione non verbale. Indicato anche per imparare i nomi.

L'orcio si rompe: I bambini sono disposti in cerchio. Tutti si tengono per mano e saltellano a sinistra. Al centro si trova un solo bambino, che a un certo punto grida: «l'orcio si rompe!» A questo punto tutti si lasciano, e ogni bambino cerca di dare la mano ad un altro, che però non può essere quello vicino a lui. Anche quello al centro cerca un compagno, per cui un bambino rimane da solo e passa al centro.



☞ Reagire rapidamente.

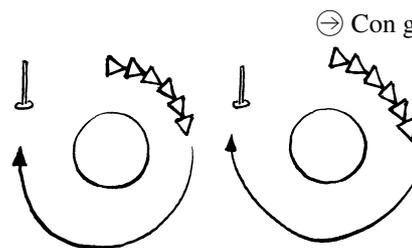
Pozzanghere!: I bambini sono disposti in cerchio e si tengono per mano. Al centro si trova un giornale, che rappresenta una pozzanghera. Tirando e spingendo tutti insieme i bambini cercano di fare in modo che uno di loro finisca con i piedi nella pozzanghera. Chi si «bagna i piedi» deve svolgere un determinato compito (ad es. un giro della palestra ecc.). Subito dopo può riprendere a giocare con gli altri.



⚠ Massimo 8 bambini per ogni gruppo.

☞ Altri giochi di lotta: cfr. fasc. 3/2, p. 22

Eliminare zavorra: Si disegnano due cerchi di uguale grandezza. Accanto ad ognuno di essi si trova un pilone (paletto = stazione). Si formano due gruppi uguali, contrassegnati da nastri colorati, che sono dei «treni merci». Al segnale del capostazione i treni partono (Iniziando dal paletto, in senso orario). Ogni volta che il convoglio passa davanti alla stazione (= paletto) un bambino può infilare nel paletto il suo nastro (= eliminare zavorra); solo un bambino ogni giro. Quale treno scarica per primo tutta la sua zavorra, o il suo carico?



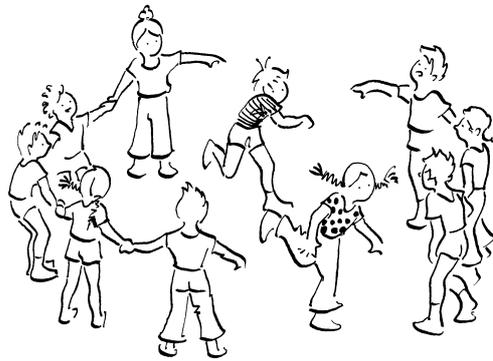
☞ Con gli altri - contro gli altri.

⚠ Impegnativo.

☞ Altri giochi di corsa: cfr. fasc. 4/2, p. 5 ss.

Macedonia di frutta: I bambini formano un cerchio. La maestra dà ad ognuno il nome di un frutto (o di un animale, o di una pianta ecc.). Si mette al centro del cerchio e chiama un frutto. I bambini interessati devono ora scambiarsi di posto. Il bambino rimasto da solo può chiamare un frutto. Ora sono questi bambini a scambiarsi di posto.

- I bambini possono darsi da soli il nome.
- Quando si chiama «macedonia» tutti i bambini devono cambiare di posto.
- I diversi tipi di nomi possono poi essere utilizzati per distinguere i vari gruppi.



⇒ Concentrazione. Apprendimento di concetti e del linguaggio. Identificare se stessi (gioco di ruolo).

Volpi e cacciatori: I cacciatori delimitano un territorio (cerchio al centro del campo di gioco). Le volpi si trovano all'esterno e cercano di penetrarvi. Le volpi catturate devono percorrere una certa distanza o eseguire un determinato compito motorio prima di poter rientrare in gioco.



⇒ Abilità e coraggio.

Lo stagno delle rane: In un cerchio piccolo e al di fuori di un cerchio più grande c'è acqua, in cui si trovano molte ranocchie. Nella sottile striscia di «terra» ci sono 2-4 cicogne. Le rane cercano di passare da uno stagno all'altro attraversando la striscia di terra, con il rischio di essere catturate. Una rana catturata scambia il suo posto con la cicogna.

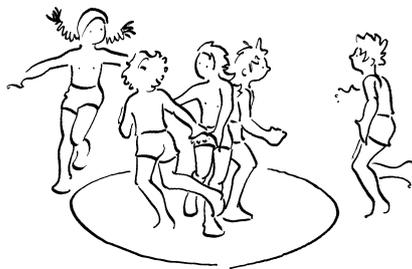
- Chi è catturato decide chi diventa cicogna.



⇒ Visione periferica. Coraggio di rischiare.

Custodire le pecore: 1-2 bambini che sono «pastorelli» si trovano al di fuori di un cerchio. Gli altri bambini (pecore) sono nel cerchio, saltellano, si agitano, cercando di uscire. I pastori cercano di tenerle a bada. Se un pastore riesce a bloccare una pecora, ci si scambia il ruolo (organizzazione dello spazio come ne «Lo stagno delle rane»).

- Il gioco viene ripetuto fino a quando tutti sono stati pastori.
- Elaborare altre regole di gioco insieme ai bambini.



⇒ Attenzione e lavoro di gruppo.

● Parlare del lavoro di un pastore.

1.3 Cercare, catturare, correre

I giochi di ricerca, corsa e cattura sono particolarmente adatti alla scuola dell'infanzia, in quanto nella maggior parte dei casi non presuppongono particolari abilità come ad es. lanciare o prendere palloni. Contemporaneamente i giochi di corsa aumentano la resistenza.

Chi non commette errori non può essere catturato.

La lotta dei serpenti: 4–6 bambini formano un serpente tenendo ciascuno le mani appoggiate sulle spalle del bambino che li precede. Ogni serpente cerca di morderne un altro, toccando con la testa la coda. Il bambino toccato passa in coda al serpente che ha vinto. Quando rimane solo la testa di un serpente il gioco inizia da capo.

- Caccia alla coda del drago: Un drago è fatto da 10–12 bambini che si tengono per le anche. Il bambino alla fine ha un nastro colorato infilato alla cintura. La testa del drago cerca di rubare alla sua stessa coda il nastro. Se ci riesce il primo della fila passa in coda con il nastro.



⇒ Per gli altri – con gli altri; abilità e scioltezza.

⚠ Limitare lo spazio.

Il topo nell'angolino: Usando coni segnaletici, si separano gli angoli dal resto del locale. Tre gruppi si ripartiscono ciascuno in un angolo. Un gruppo, quello dei gatti, contrassegnati da un nastro, rimane al centro. Quando i gatti dicono: «topolino, fatti vedere se hai il coraggio», i tre gruppi devono lasciare il proprio angolo e cercarne un altro. Se vengono toccati i topi diventano gatti e ricevono anche loro un nastro colorato.

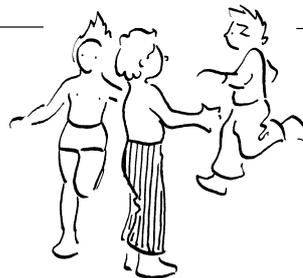
- Verde – rosso – blu – giallo: Gli angoli della stanza sono contrassegnati con colori diversi. La maestra o un bambino si trovano al centro del locale e sollevano in alto alternativamente uno dei colori. Al segnale i bambini corrono, saltellano, strisciano verso l'angolo corrispondente.



⇒ Tensione: esercitare la percezione.

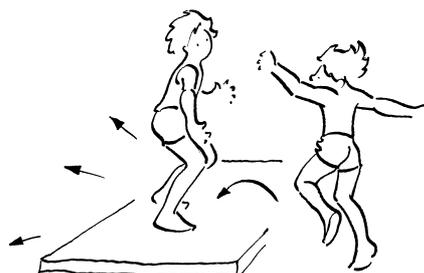
Le statue: Tutti si muovono liberamente per la palestra o in un campo di gioco delimitato. Non appena la maestra chiama un bambino per nome, questi cerca di toccare tutti quelli che può. Chi è toccato deve immobilizzarsi immediatamente. Quando la maestra chiama un altro nome tutti sono nuovamente liberi.

- Si possono chiamare anche più bambini per volta.
- Chi vuole inseguire può segnalarlo.



⊗ Esercitare il proprio potere.

Le isole: 2–3 bambini, contrassegnati da un nastro colorato, fanno da cacciatori e cercano di consegnare il loro nastro il più velocemente possibile ad un altro, toccandolo. Ci si può mettere al sicuro dai cacciatori rifugiandosi su un'isola (tappetino, cerchio ecc.). Si può però rimanere sull'isola solo fino a quando non vi arrivi un altro.

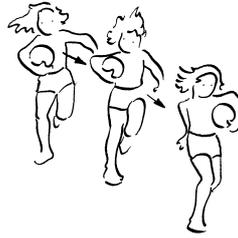


⊗ Mettersi al sicuro, Rischiare qualcosa.

⊗ Con i cerchi si può fare anche in piscina, nella vasca bassa.

Toccare con la palla: Ogni bambino ha un pallone e cerca con esso di toccare tutti quelli che può (tutti contro tutti). Chi è stato toccato può liberarsi andando a toccare un certo oggetto (spalliera, albero ...).

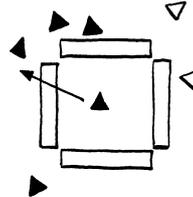
- Si può stabilire anche l'andatura da usare per andare a liberarsi.
- Se la classe è grande suddividerla su due campi di gioco.



⇒ Attaccare o fuggire? Impegnativo.

La casa delle streghe: Due o tre bambini cercano di catturare tutti gli altri. Chi viene preso deve andare nella casa delle streghe (4 tappetini, panche, alberi ecc.). I prigionieri possono essere liberati toccandoli. Chi cattura riesce a portare tutti gli altri nella casa delle streghe?

- Imporre diverse andature.

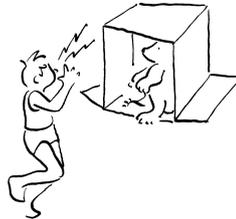


⇒ Rischio; tensione, salvataggio.

⚠ Delimitare il campo di gioco.

L'orso pigro: All'angolo di un campo di gioco si trova la tana di un orso. I bambini lo stuzzicano fino a quando lui non esce brontolando dalla sua tana. Se riesce a toccare un bambino, questi viene trasformato per incanto in orso. Gli orsi continuano la caccia, fin quando non ci sono più bambini.

- Gli orsi possono decidere l'andatura.



⇒ Costruire caverne usando diversi materiali (tappetini, cassoni, scatoloni, lenzuoli ...).

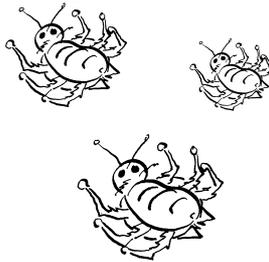
Inseguimento e salvataggio: I bambini sono suddivisi a coppie e si tengono sottobraccio. La mano libera è appoggiata sull'anca. Inizialmente due bambini sono da soli, e uno cerca di prendere l'altro. Chi è inseguito cerca di salvarsi andando ad «agganciarsi» ad una coppia e grida «via». Quello della coppia non toccato deve staccarsi e passa ad essere inseguito. Chi viene catturato si trasforma in inseguitore.



⇒ Molto impegnativo, cambiare spesso i ruoli.

Caccia ai maggiolini: Due o tre bambini (a seconda delle dimensioni della classe) iniziano la caccia. Chi viene toccato si stende sulla schiena ed inizia a muovere le braccia e le gambe in aria come un insetto. I maggiolini ancora liberi possono liberarli toccandoli sulla pancia.

- Per liberare un compagno ci si deve distendere accanto a lui.
- Il maggiolino prigioniero può essere liberato soltanto se due suoi compagni lo «stringono» fra di loro stendendosi ai suoi lati.



⇒ Per gli altri - con gli altri.

⚠ Che cosa succede ad un maggiolino che si rovescia sulla schiena?

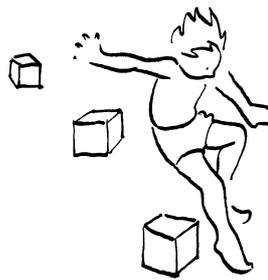
1.4 Con diversi materiali

Usare diversi materiali rende i giochi di inseguimento più interessanti e promuove lo sviluppo psichico del bambino. Ogni volta che ciò sia possibile i bambini devono giocare liberamente e trovare delle proprie forme di gioco. In tal modo si sostengono anche le esperienze del materiale.

Giochiamo con blocchetti di legno, fogli da disegno, coriandoli, tessuti ecc.

Blocchetti di legno sparsi a terra. I bambini si muovono in modo variato sopra e intorno ad essi.

- Sedersi sui blocchetti, poggiando i piedi a terra, con i piedi sollevati, con le gambe distese in aria. Alternare queste tre posizioni.
- A coppie, trasportare in diversi modi i blocchetti di legno. Nel modo più semplice, o più complicato ...
- Disporre i blocchetti su una fila. Stare in equilibrio, camminarci, avanzare carponi ecc.
- Progressione con una doppia fila di blocchetti.



➔ Il cantiere di movimento: cfr. fasc. 3/2, p. 3 ss.

Il pittore in movimento: Trasportare, disporre e incollare i fogli. I bambini si muovono con andature diverse sopra e intorno ad essi.

- Toccare i fogli con una parte del corpo.
- Usando un pennello asciutto «dipingere» pareti, pavimento, fogli e altri bambini.
- Sedersi davanti al foglio, prendere il pennello fra le dita dei piedi e dipingere «a secco».
- Accanto a ogni foglio c'è un barattolo chiuso con dentro un po' di colore piuttosto diluito. I bambini si muovono fra i fogli, si fermano e dipingono qualcosa.
- Davanti a ciascun foglio assumere una posizione diversa (raggruppata, distesa, a gambe divaricate).



➔ Usare carta rigida (Fogli da segno o cartoncino leggero, se possibile nel formato A3).

Giochi con i resti di stoffa: Ogni bambino ha una striscia di stoffa: lanciairla in aria, riprenderla metterla addosso, poggiarla, fare un giro di corsa ecc.

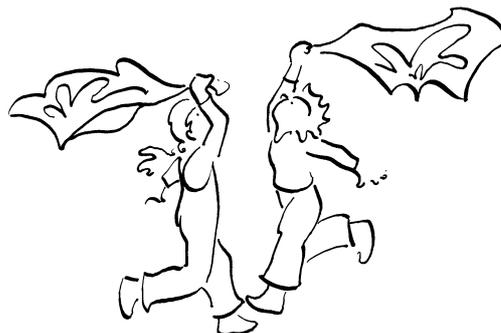
- Un bambino mette la sua striscia su un attrezzo o la nasconde. L'altro la prende o la cerca.
- Fuochi artificiali: molte strisce di stoffa vengono lanciate in aria contemporaneamente.
- Le statue: alcuni bambini stanno fermi, immobili come statue, gli altri lanciano loro addosso strisce di stoffa fino a quando esse siano tutte sulle statue.



➔ Utilizzare ritagli di stoffa.

Tessuti per la ginnastica ritmica: Ogni bambino tiene saldamente in mano un pezzo di stoffa e corre per la palestra: cambiare mano, agitare la stoffa in aria, a terra stando in piedi seduti o distesi.

- Due bambini disposti di fronte tengono l'estremità dei fazzoletti (braccia lungo i fianchi). Le braccia vengono scosse, spostate qua e là ecc.
- Esecuzione in piedi, in corsa, in avanti, a destra ...
- La metà dei bambini si mette carponi e distende i fazzoletti. Gli altri li superano passandoci sopra.
- Modificare la posizione dei fazzoletti (ostacoli) e il modo con cui superarli.



2 Giochi di destrezza

2.1 Destrezza ed esperienze materiali

Giocando e muovendosi con diversi oggetti i bambini fanno molte esperienze materiali, importanti per il loro sviluppo motorio e psichico.

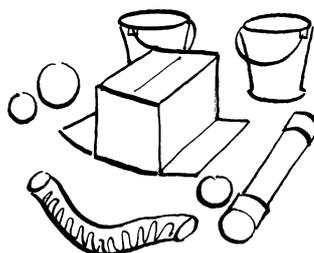
- Come materiale per giocare e muoversi si possono usare i più vari oggetti disponibili nella scuola dell'infanzia. C'è da dire comunque che anche oggetti estranei al bambino, magari usati nell'industria e nell'artigianato, spesso sono indicati come materiale per il movimento, in particolare quei materiali che dopo un impulso iniziale si muovono da soli (rulli di cartone, sfere, cerchi ecc.) o che incoraggiano il movimento. Il movimento con, fra, oltre o su questi oggetti consente di elaborare in profondità le impressioni sensoriali.
- Nella maggior parte dei casi i bambini si confrontano con questi materiali insieme. Ciononostante anche in questo tipo di giochi si può senz'altro introdurre o promuovere il momento per/con gli altri.
- Occuparsi di un certo tema può facilitare il rapporto con materiale «estraneo».

**Non gettarlo via!
Possiamo ancora
usarlo per giocare!**

➔ Esperienze materiali: cfr. fasc. 1/2, p. 4 e fasc. 3/2, p. 3 ss.

Rocchetti: Rocchetti di cartone, legno o plastica invitano a tutta una serie di movimenti.

- Far oscillare con una o due mani, fra le gambe o in alto.
- A coppie, a contatto di schiena: passarsi il rocchetto a braccia distese in alto e fra le gambe.
- Inseguimento: tutti i bambini in circolo, si passano un rocchetto come fosse un testimone. Chi lo tiene diventa «ladro» e viene inseguito da un «poliziotto».
- I bambini rotolano il rocchetto, lo poggiano a terra e rotolano essi stessi a terra come un rocchetto.
- Passarsi a vicenda un rocchetto facendolo rotolare e raccogliendolo.
- Combinare rocchetti in legno, rotoli di cartone, bacchette, bastoncini e altro materiale allungato a sezione rotonda ...
- Far maneggiare ai bambini diversi materiali e riprendere le loro idee.



➔ Esperienza materiale.

⚠ Adeguare gli esercizi di reazione e abilità alle capacità dei bambini.

Il gioco con i cerchi: Ogni bambino gioca liberamente con il proprio cerchio, e riprende le idee degli altri.

- I cerchi sono disposti a terra. I bambini saltano e saltellano fra i cerchi, dentro di essi, al di sopra ecc.
- Saltellare come una palla, sempre più veloce e meno alto, fino poi a fermarsi.
- Il cerchio che rotola: far rotolare il cerchio senza lasciarlo mai andare completamente.
- Lasciar andare il cerchio, inseguirlo e riprenderlo.
- Un bambino fa rotolare il cerchio, un altro lo prende.
- Un bambino fa rotolare il cerchio, un altro lancia attraverso di esso una palla da tennis, un terzo raccoglie la palla e la ripassa indietro.
- Fare diverse figure a terra con i cerchi e poi saltare nei cerchi stessi.
- Un bambino salta secondo uno schema o seguendo un percorso immaginario, l'altro lo segue.



➔ Altri esercizi con i cerchi: fasc. 5/2, p. 13, 17, 18

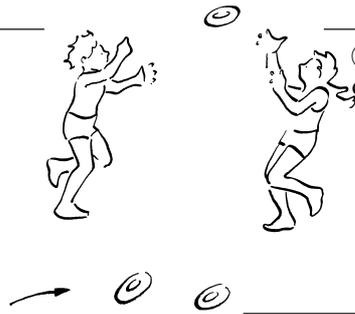
2.2 Giochi con gli anelli

I bambini imparano giochi di lancio di altre culture (eschimesi, indiani). Come attrezzo si possono usare ad es. gli appositi anelli da lancio, o altri costruiti dai bambini stessi con materiale vario.

Lanciamo cerchi in un paletto come gli indiani, o cerchiamo di prenderli al volo.

Lanciare gli anelli: I bambini si lanciano l'un l'altro gli anelli:

- Dapprima su una distanza di 3–4 m in linea.
- Poi arrivare fino a 5–10 m.
- Lanciare l'anello in modo che il compagno riesca a prenderlo senza grandi difficoltà.
- Lanciare su un bersaglio, ad es. sulla gamba di una sedia (sedia a terra rovesciata).



⇒ Esperienza materiale provando direttamente. Scoperta.

Braccio telescopico: Dapprima l'anello viene preso al volo con la mano. Poi chi riceve si dispone in modo da poter infilare l'anello nel braccio teso.

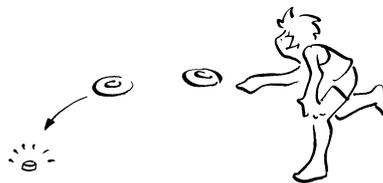
- Chi riesce ad infilare l'anello nel braccio teso di chi lo riprende, che però non può muoversi?



! I bambini non debbono ostacolarsi a vicenda.

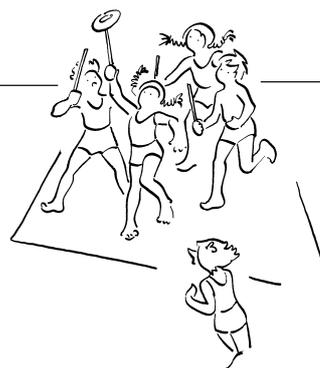
Lanci a premi: Presso gli indiani, quando si gioca a questo gioco ognuno dispone su una linea un piccolo premio (noce, frutto, sassolino ecc.). Una volta stabilito l'ordine di lancio, ogni bambino si dispone dietro una linea a 2–3 m di distanza e da lì cerca di vincere un premio. Chi lancia il suo anello intorno a uno dei premi può prenderlo. Quando non ci sono più premi si ricomincia da capo.

- Disporre dei cerchi a distanze diverse ed inscenare il tutto come gara pedagogica. I bambini possono decidere autonomamente da quale cerchio lanciare.



⇒ Sufficiente distanza fra un premio e l'altro.

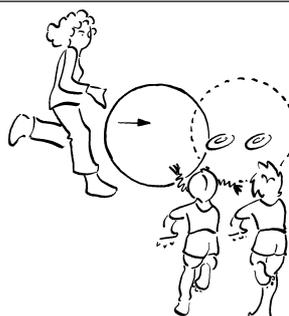
Hornuss con gli anelli: Per questo gioco gli indiani sono suddivisi in due squadre. Una si dispone a coprire una superficie di gioco quadrata, con i giocatori muniti di un sottile bastone (lungo 50–100 cm). I giocatori dell'altra squadra, disposta lungo una linea, lanciano uno dopo l'altro un anello, che deve essere preso al volo dagli avversari usando i bastoncini. Per ogni anello preso la squadra in difesa fa un punto, se l'anello tocca terra il punto viene attribuito alla squadra che lancia.



⇒ Molto impegnativo! Come cerchi sono indicate anche vecchie camere d'aria di bicicletta.

Spostare un cerchio: La maestra fa rotolare un cerchio lungo una linea. I bambini sono disposti lungo il percorso e quando il cerchio passa loro davanti lanciano oggetti (palloni, bastoni ecc.) attraverso di esso.

- Chi colpisce passa a spingere il cerchio.
- I bambini eseguono un percorso o attraversano la palestra saltellando su un piede e trasportando un cerchio o un anello posto sull'altro piede.
- Chi riesce, senza aiutarsi con le mani, a passare un anello/cerchio dal suo al piede di un altro?



⇒ Esercitare il timing. Il sistema più semplice è con una palla.

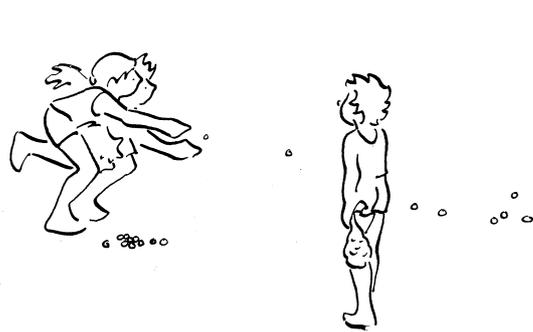
2.3 Giochi con le biglie

I bambini scoprono un gioco tradizionale e sempre affascinante ormai dimenticato in moltissimi posti. Introdurre i giochi con materiale più grande (palline da tennis o da squash, sfere) facilita l'approccio.

Come e cosa
si può giocare
con le biglie?

Far rotolare le biglie: Per i giochi che seguono è ottimale ripartire i bambini in gruppi di 4-5. Ognuno riceve un certo numero di biglie (ad es. 12). Disposti fianco a fianco dietro una linea, i bambini lanciano o fanno rotolare contemporaneamente la propria biglia verso un muro. Chi arriva più vicino al muro può prendere anche le biglie degli altri.

- Sulla linea: I bambini sono disposti uno accanto all'altro e lanciano/rotolano una biglia verso una linea (segno con il gesso/linea in palestra). Chi piazza la biglia più vicino alla linea? (sopra, davanti, oltre)?
- Sulla frontiera: Si gioca con un limite (muro, cordolo del marciapiede, linea). Vince chi piazza la biglia più vicino al limite. Chi tocca la frontiera o la supera perde la propria biglia, che va al vincitore. Tutti i bambini devono lanciare o rotolare contemporaneamente, per evitare che chi viene dopo possa calcolare meglio il suo lancio.

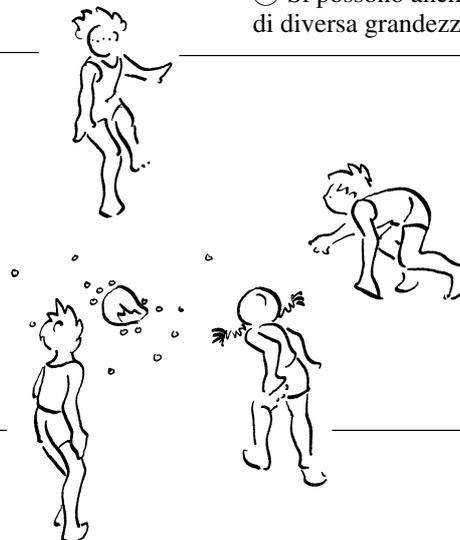


⇒ Dopo qualche giro si può anche procedere ad una redistribuzione delle biglie fra i bambini.

⇒ Si possono anche usare biglie di diversa grandezza.

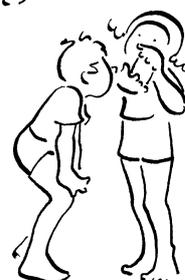
Biglie-Bocce: Al centro di un cerchio di 5 m di diametro si trova una pietra. I bambini hanno 3 biglie per ogni turno, che cercano di piazzare il più vicino possibile alla pietra.

- Tutti contro tutti: Ogni bambino lancia o rotola una biglia in uno spazio delimitato. Poi si decide un ordine secondo il quale uno dopo l'altro si può lanciare un'altra biglia cercando di colpire quelle sul terreno. Chi colpisce prende la biglia e può provare ancora una volta. Il gioco continua seguendo l'ordine dei bambini.



Senti bene il rumore: Ogni bambino ha un vasetto di yogurt vuoto e una dozzina di sassolini (biglie). I bambini, suddivisi a coppie, si fronteggiano. Uno dei due mette un numero variabile di sassi (da 1 a 4) in un vasetto, e lo agita. L'altro deve indovinare quanti sassi ci sono. Se ci riesce prende i sassolini, se sbaglia deve dare la differenza all'altro.

- Cambiare spesso le coppie.
- Al posto dello scambio di sassolini (biglie) si possono concordare determinati compiti accessori: se indovino fai un giro di campo di corsa, se sbaglio devo farlo io.



2.4 Con vasetti di jogurt vuoti

Anche il materiale comunemente considerato di scarto può essere usato come gioco. I vasetti di jogurt sono indicati per le forme fini di movimento. Nel gioco libero si possono innanzitutto esercitare e poi provare piccoli pezzi di bravura.

Cerchiamo di fare delle opere d'arte con i vasetti vuoti dello jogurt.

Il gorgo: In un vasetto si trova un tappo di sughero o una pallina da ping-pong. Un bambino lancia in aria il vasetto con un movimento rotatorio tipo gorgo e poi lo riprende. La difficoltà consiste nel lanciare il vasetto in modo tale che l'oggetto rimanga al suo interno.

- Lo scambio: Ogni bambino ha in una mano un vasetto di jogurt con una pallina da ping-pong, nell'altra un vasetto vuoto. Chi riesce a lanciare la pallina in aria e a riprenderla con l'altro vasetto?



☞ Perché la pallina rimane nel setto? Un piccolo esperimento con la gravità terrestre e la forza centrifuga.

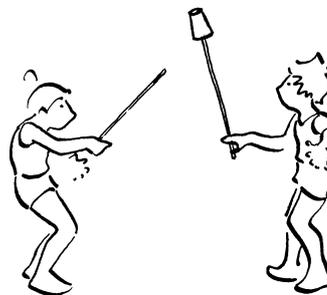
⚠ Trucco: prima di prenderlo muoversi verso la palla e ammortizzare l'impatto.

Il nastro trasportatore: I bambini sono disposti in diverse file, messe a una decina di metri l'una dall'altra. In ogni fila i bambini cercano di passare il più velocemente possibile una biglia (pietra, noce) dal proprio al vasetto di un altro bambino. L'ultimo della fila deve fare un giro intorno ad un ostacolo e ricominciare in senso inverso. Quale gruppo è il più veloce?



☞ 5-8 bambini per ogni squadra; prima provare lentamente, solo dopo passare alla staffetta.

Superare: I bambini sono disposti in cerchio con in mano un bastoncino (rametti, righe). dividerli in due squadre contrassegnandoli con un numero e con due colori diversi (nastri). Uno dei bambini con il numero 1 ha un vasetto da jogurt infilato sul suo bastoncino. Lo stesso per il giocatore dell'altra squadra che gli sta di fronte. Al via i bambini cercano di passare il vasetto al compagno di squadra successivo. Quale squadra riesce a superare con il proprio il vasetto degli avversari?



⚠ Correttezza: non intralciare apposta gli altri nella loro azione.

I pompieri: I bambini sono divisi in due squadre e muniti ognuno di un vasetto da jogurt. Il primo della fila lo riempie da un secchio d'acqua e lo vuota poi in quello del compagno che segue, e così, via, fino all'ultimo della fila, che vuota il vasetto in un contenitore misurato.

- Quale fila riesce a trasportare più acqua in un tempo determinato?
- Chi fa traboccare per primo il proprio contenitore?



☞ All'aperto! La distanza fra i bambini della stessa colonna può essere rivista per ciascun gioco (1-10 m).

L'acquaiolo: Nella forma di una gara a squadre, i bambini cercano di riempire un secchio usando vasetti da jogurt.

- Corsa a ostacoli fra serbatoio e secchio da riempire.
- Fare dei buchetti nei vasetti da jogurt.
- Tenere i vasetti con ambedue le mani.
- Prescrivere diverse andature.
- Chi perde – o chi vince – può decidere le regole per la ripresa successiva.



☞ All'aperto o in piscina.

☞ Imparare a giocare da soli: cfr. fasc. 5/2, p. 3

3 Giochi con la palla

3.1 Imparare i giochi con la palla

Nei giochi con la palla si intende sostenere il processo di evoluzione sociale dalla forma di gioco individuale a quella collettiva, passando per la fase del gioco di gruppo. Saper giocare insieme può essere definito l'aspetto fondamentale del gioco (game). I bambini in età prescolare hanno ancora difficoltà a giocare secondo questi diversi schemi. Sostenendo la collaborazione con gli altri, nel gioco si apporta quindi anche un valido ausilio alla maturazione sociale. Oltre a questi aspetti sociali, poi, giocando con palle diverse il bambino ha modo di fare diverse esperienze di movimento, come rotolare, palleggiare, battere, prendere e lanciare.

Per non rendere le cose troppo difficili, si deve lavorare con progressi nell'apprendimento piuttosto limitati. Nella struttura che proponiamo, basata su sei fasi, mostriamo un esempio di come da forme di gioco autonome (gioco libero) si possa sviluppare un gioco insieme agli altri. Da notare che si tratta di un'evoluzione che può anche durare parecchio tempo.

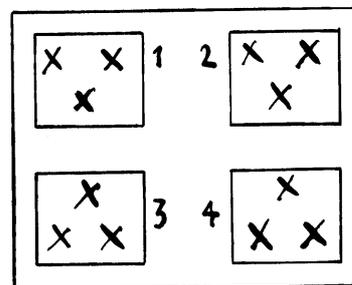
➔ Da uno accanto all'altro a con l'altro – per l'altro: fasc. 5/2, pag. 4.

1 Tecnica della palla: giocare l'uno accanto all'altro – con l'altro

Al gioco libero, che si dovrebbe consentire anche nelle fasi più evolute, segue un gioco più strutturato e guidato secondo delle regole. Allo scopo si formano piccoli gruppi. La concentrazione sulla palla viene completata dalla componente sociale rappresentata dal compagno di gioco. Nell'ambito dei gruppi si possono esercitare le capacità basilari dei giochi con la palla, come rotolare, lanciare, prendere, palleggiare, battere o calciare.

Esempio: gruppi di 2–3 bambini cui viene assegnato un piccolo spazio. Ognuno cerca di lanciare la palla in aria e di riprenderla, di rotolarla o di palleggiare (sono ammesse anche variazioni personali su come maneggiare la palla). Alla fine tutti usano la stessa forma di movimento, imitando di volta in volta la tecnica mostrata dai vari componenti del gruppo.

- Tecnica della palla al muro.
- La decina: si eseguono in successione dieci diverse forme di lancio/ripresa, con difficoltà crescente. Esempio: lanciare 10 volte, riprendere con due mani (= facile) ...; lanciare 5 volte, battere le mani e poi riprendere con una sola mano (= più difficile) ecc.

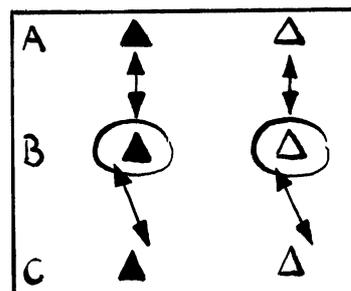


2 Passare e riprendere: giocare con gli altri – per gli altri

Forma più difficile di collaborazione; si deve passare la palla ad altri. Anche dal punto di vista tecnico si sale ad un gradino superiore, perché si stabilisce dove deve trovarsi chi riprende la palla. I passaggi devono essere più precisi e si mette alla prova l'abilità di chi riceve.

Esempio: in ogni gruppo giocano 3 bambini; si deve passare la palla a quello di mezzo, che sta con i piedi dentro a un cerchio. I bambini cercano di passarsi la palla lanciandola, rotolandola, palleggiandola. Quando il passaggio è preciso il bambino nel cerchio può rigiocare la palla.

- Scambiarsi spesso i ruoli.
- Lasciar scegliere ai bambini la distanza.

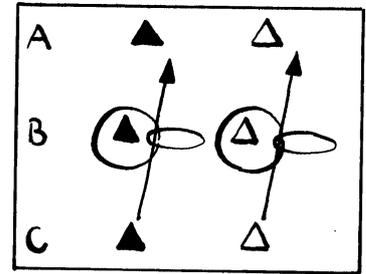


3 Tiro al bersaglio: *giocare con gli altri – per gli altri*

Si pretende ancora di più dall'abilità di gioco del bambino: ora si deve colpire un oggetto. In questa fase si cura la precisione del lancio o del palleggio. Contemporaneamente si sostiene il gioco in collaborazione, perché l'azione vincente dipende sempre da due bambini.

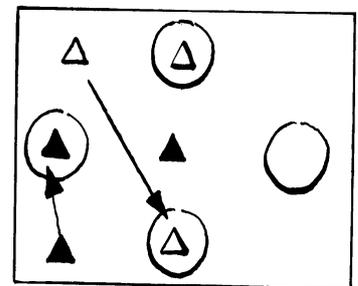
Esempi: Lo stesso andamento del gioco descritto prima, con due cerchi.

- Far passare la palla attraverso il cerchio tenuto dal bambino nel cerchio (B).
- Ogni centro vale un punto. I punti ottenuti dal gruppo sono segnalati ad es. con dei nastri apposti alla spalliera (per ogni centro uno staggio più in alto).

**4 Palla nel cerchio:** *giocare con gli altri – accanto agli altri*

In questa fase i gruppi vengono messi tutti insieme sul campo, ma non giocano ancora insieme. In tal modo si cura la vista periferica ed i bambini imparano a distinguere fra compagni di squadra ed altri giocatori. Questa forma preliminare di altri giochi di squadra è particolarmente indicata per esercitare diverse forme di gioco con la palla (lanciare, palleggiare, rotolare ecc.).

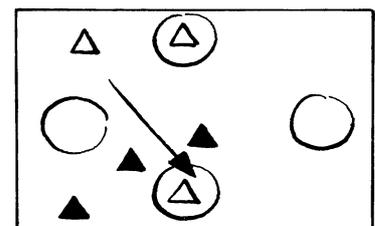
Esempio: due gruppi da 3 sullo stesso campo, giocano ognuno per conto proprio con 4 cerchi sistemati sul pavimento. Si segna un punto quando la palla viene passata ad un bambino che si trova in un cerchio. La palla può essere giocata rotolandola, battendola o passandola ad un altro bambino che non si trova nel cerchio, ma non può essere rimandata a chi l'ha appena passata (regola del passaggio all'indietro). Una volta che i bambini hanno capito il gioco e fatto un po' di pratica si può giocare una partita fra le due squadre; chi segna più punti in un periodo di tempo determinato?

**5 L'uovo nel nido:** *Giocare insieme – contro*

In un'ultima fase le due squadre giocano l'una contro l'altra, ovvero cercano di impedirsi a vicenda di segnare punti. Questa forma finale del gioco richiede al bambino un'elevata predisposizione al lavoro di gruppo ed una vista periferica ben sviluppata.

Esempio: I bambini che attaccano cercano di mettere il più spesso possibile la palla in un cerchio vuoto. Chi difende può impedirlo mettendosi nel cerchio, perché nei cerchi occupati non si possono segnare punti. Quando i difensori riescono ad impadronirsi della palla, si trasformano in attaccanti.

- Variare il numero dei cerchi, ma prevederne sempre almeno uno in più dei giocatori di ogni squadra!



➡ Passare la palla rotolandola, palleggiandola o lanciandola: cfr. fasc. 5/2, pag. 19 e ss.

6 Valutazione:

Dopo il gioco ci si scambiano le esperienze personali e si discute tutti insieme.

Suggerimenti per parlare del gioco:

- Discutere delle regole, modificarle e completarle.
- Ampliare il vocabolario (rotolare, lanciare, palleggiare, prendere).
- Contare i punti (con nastri sulla spalliera, attaccare cartelli, imparare i numeri).
- Tener conto delle varianti suggerite dai bambini e provarle.



3.2 Con palline da tennis e cerchi

Le palle da tennis, per peso e dimensioni, sono particolarmente adatte ad acquisire abilità individuali con la palla. In questa fase dell'apprendimento si dovrebbero porre solo pochi freni alla fantasia del bambino.

Mostriamo agli altri piccoli esercizi di abilità e cerchiamo di imitare gli altri.

Gioco libero: Ogni bambino ha una palla e un cerchio. I bambini ripetono schemi di movimento già noti, li approfondiscono, e forse da questi ne creano di nuovi.

- Riprendere le forme usate da un bambino e farle mostrare agli altri. Tutti cercano di imitarle.
- A coppie: A mostra qualcosa; B cerca di copiare. A controlla e corregge. Cambio.



⇒ La maestra riprende forme e invita a elaborarle ulteriormente.

⇒ Distribuire ai bambini più deboli palle da ginnastica o di gommapiuma.

Giochi con la palla ed il cerchio: I cerchi sono particolarmente adatti come bersagli e consentono diverse forme di esercizio e di gioco.

- Lasciar cadere una palla in un cerchio, riprenderla, poi saltare dentro il cerchio, mettersi in posizione raggruppata e poi rialzarsi.
- Lanciare la palla nel cerchio da diverse posizioni e con diverse posture; prona, in ginocchio, raggruppati, in piedi, fra le gambe.
- Lanciare la palla nel cerchio facendola passare fra le gambe divaricate di un compagno.
- Lanciare la palla con forza dentro un cerchio. Lanciare con sempre più forza, facendo volare la palla in alto.
- Rotolare la palla da tennis fra i cerchi, senza però toccarli (con mani, piedi, testa, gomiti ecc.).
- Rotolare a bersaglio: rotolare la palla nei cerchi; aumentare man mano la distanza, anche da diverse posizioni.

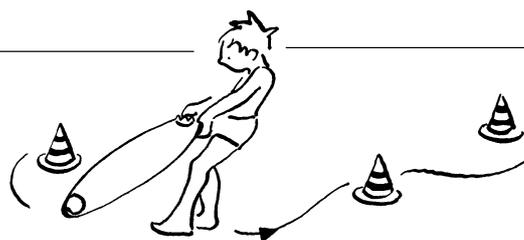


⇒ Riprendere il più possibile le idee dei bambini.

⇒ Al posto dei cerchi si possono usare anche vecchie gomme di bicicletta.

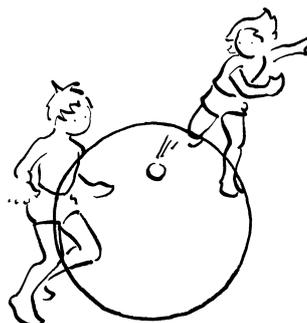
Rotolare le palle: Ogni bambino ha un cerchio ed una palla, che viene poggiata a terra all'interno di esso.

- Far muovere la palla da tennis usando il cerchio; tirarla, spingerla, fare delle curve ecc.
- Con questa forma far rotolare la palla attraverso un percorso.
- A e B si scambiano le palle toccandole solo con il cerchio.



Colpire il cerchio: Chi riesce a colpire il cerchio in movimento?

- Un bambino fa rotolare il cerchio, l'altro cerca di lanciare la palla da tennis attraverso il cerchio.
- Il bambino che fa rotolare il cerchio cerca di colpire la palla, l'altro il cerchio.
- Quattro o cinque bambini sono seduti a distanza uguale intorno ad un cerchio e tentano di farci rotolare dentro la propria pallina. Quante vanno a bersaglio?
- Stesso gioco, fatto insieme alla docente.
- Senza il cerchio scambiarsi le palline, cercando di non farle scontrare al centro.



3.3 Dal rotolare al lanciare

Dalla forma elementare rotolare, pian piano si sviluppano i lanci. In molte forme di gioco e con diverse palle ambedue i tipi possono essere appresi, applicati e variati in diversi modi.

Giochiamo con palle diverse.

Rotolare la palla, riprenderla: Dapprima i bambini provano da soli, poi secondo forme organizzate.

- Usando mani, piedi, testa ecc. far muovere la palla.
- Far rotolare la palla lontano, inseguirla e bloccarla.
- Appoggiare la palla da una mano all'altra, provare poi con leggeri lanci e riprese.
- Rotolare la palla con la destra e la sinistra.
- Rotolare la palla attraverso diverse aperture (porte): paletti, le gambe di un cavalletto ecc.
- Guidare la palla attraverso un percorso ad ostacoli.
- Due bambini rotolano la loro palla fianco a fianco; ad un segnale se la scambiano.
- Rotolare la palla anche con i piedi.
- I bambini sono distribuiti nelle due metà della palestra ed hanno una palla ciascuno. Ad un ordine ambedue le squadre fanno rotolare le proprie palle verso la metà campo avversaria. Si deve liberare la propria metà campo dalle palle che vi si trovano. Chi, al segnale di chiusura, ha meno palle sul proprio campo?



⇒ La palla può essere messa in movimento passandoci sopra il palmo della mano come se si volesse accarezzarla (schizzo a lato) o se si adatta la mano intorno ad essa e la si guida senza lasciarla (figura sotto).



Cattura con la palla: Tutti i bambini possono muoversi solo se fanno rotolare la propria palla con i piedi. Uno o due fanno i cacciatori e possono catturare le prede facendo loro rotolare la palla sui piedi o sulla gambe. Chi viene colpito deve passare a cacciare. Il cacciatore ha una palla speciale (un altro colore, più grande delle palle di chi scappa).

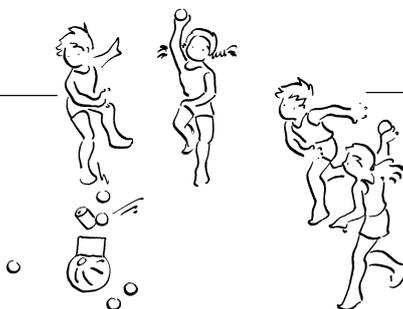
- Chi cattura non cambia di posto; quindi ci sono sempre più cacciatori.
- 2-3 cacciatori hanno una palla, gli altri no (con o senza scambiarsi i ruoli quando qualcuno viene catturato).



⇒ Molto impegnativo! Vista periferica.

Tiro al bersaglio: I bambini stanno in circolo. Al centro si trovano diversi elementi da costruzione in legno, scatole di scarpe e bocce. Ogni bambino ha una palla e cerca di colpire uno degli oggetti. Quando tutto è a terra, si ricostruisce tutti insieme.

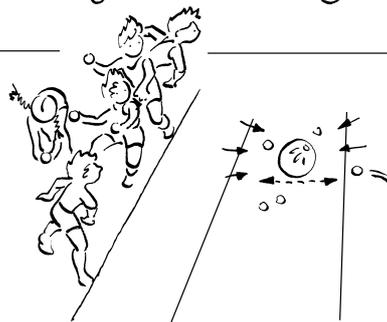
- Aumentare le distanze.
- Solo lanciare, solo rotolare.
- Lanciare o rotolare, cos'è meglio?



⇒ Insieme.

Spingilapalla: I bambini sono suddivisi in due gruppi di uguali dimensioni. Usando delle palle (da tennis o da ginnastica) si deve cercare di far rotolare in campo avversario (preparare una linea di demarcazione) una palla più grande e più pesante (palla da pallacanestro, pallone medicinale).

- Si possono solo rotolare, o lanciare e rotolare.
- Le squadre devono rimanere nella loro metà campo.



! Concordare le regole del gioco!

🏐 Attenzione nel raccogliere le palle.

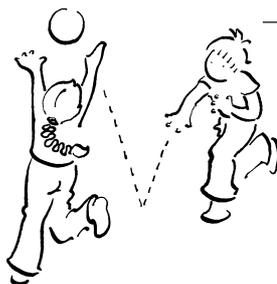
3.4 Dal palleggiare a terra al lanciare e riprendere

La palla è particolarmente indicata per raccogliere delle esperienze pratiche. Pertanto, soprattutto nel palleggiare, si dovrebbero scegliere palle sempre diverse. Palleggiare è una forma elementare nel gioco con la palla.

Quale palla posso lanciare, palleggiare e riprendere meglio delle altre?

Giochi di palleggio: Lanciare la palla davanti a sé, lasciarla rimbalzare in alto e riprenderla. Far provare e scoprire diverse tecniche.

- Un bambino palleggia, l'altro riprende la palla.
- A coppie con due palle; ambedue palleggiano a terra contemporaneamente, riprendendo la palla dell'altro.
- Con palle diverse: in gommapiuma, da pallavolo ...
- Combinare le palle; ad es. con le palline da tennis colpire il pallone medicinale.
- Palleggio al muro (tecnica della palla, la decina).



⚠ Dare molto spazio, per evitare che i bambini si disturbino a vicenda.

➡ Tecnica della palla, la decina: cfr. fasc. 5/2 pag. 16

Ecconi: I bambini sono disposti a semicerchio davanti ad un lanciatore. Questi palleggia la palla con forza a terra, chiamando per nome un altro bambino, e poi scappa via, imitato da tutti gli altri bambini. Chi è stato chiamato, invece, cerca di riprendere la palla e poi grida ad alta voce: «eccomi!» Ora tutti gli altri devono fermarsi immediatamente. Il bambino con la palla cerca di passarla ad un compagno, che diventa lanciatore se riesce a prendere la palla lanciata con precisione. In caso contrario palleggia il bambino chiamato.

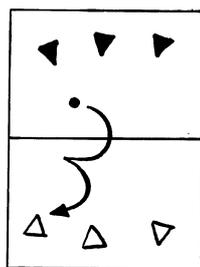
- Prima di lanciare verso un altro si possono fare tre passi.



➡ Molto indicata la palla da ginnastica.

Palla palleggiata: Due squadre sono disposte una di fronte all'altra nelle due metà della palestra. Un bambino lancia la palla in modo da farla palleggiare una volta nel proprio campo prima di andare in campo avversario. La palla in questa metà campo può toccare due volte a terra prima di essere ripresa da un avversario. Regole accessorie:

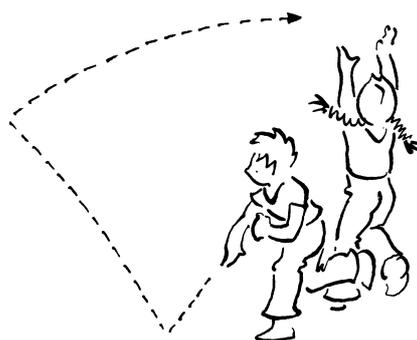
- 1 La palla può toccare terra una sola volta.
- 2 Chi ha ripreso la palla può palleggiarla nuovamente.
- 3 La palla deve essere palleggiata dal punto in cui è stata ripresa.
- 4 Una ulteriore linea (fatta con nastro adesivo) non può essere superata quando si palleggia.



➡ Al posto della linea mediana si possono usare come ostacolo panche basse o elementi del cassone.

Pelota: La palla viene lanciata contro il muro facendo in modo che torni indietro dopo aver rimbalzato a terra; chi ha lanciato cerca di riprendere la palla.

- Come esercizio a coppie.
- Variare le distanze facendo in modo che la palla possa essere ripresa senza muoversi dal punto di lancio.
- Lanciare in modo da poter riprendere la palla direttamente (senza contatto con il suolo).
- Lanciare prima a terra, da dove la palla va sul muro per poi tornare indietro.
- Lanciare la palla tanto forte da doverle correre dietro.



⚠ Non usare palle troppo piccole.

➡ Forma impegnativa!

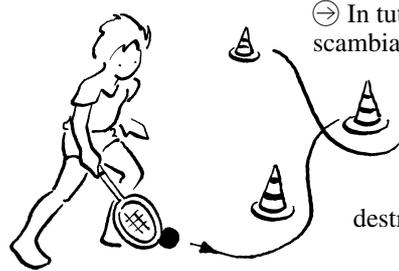
3.5 Con palla e mazza

I bambini hanno a disposizione diverse palle (in gommapiuma, da tennistavolo, palloncini, palloni gonfiabili ...) e diversi attrezzi (bastoni di plastica, racchette da tennistavolo, mazze da GOBA, racchette da tennis con manico corto), che consentono loro diverse esperienze motorie nuove.

Proviamo «giochi di abilità» con la palla e la racchetta.

Il percorso della palla: Con coni, gessetti e altro materiale si preparano diverse stradine. Ogni bambino fa rotolare la propria palla con il suo bastone e cerca di seguire un percorso a scelta o predefinito, senza toccare la palla con le mani.

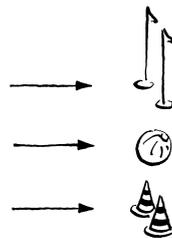
- Tenere il bastone con entrambi le mani.
- Tenere il bastone solo con la destra o solo con la sinistra.
- Scambiarsi il bastone con quello di un altro bambino e continuare con lo stesso esercizio.
- Scambiare la palla con quella di un altro bambino.



⇒ In tutte le forme di esercizio scambiarsi spesso la palla e la racchetta. Abituarsi sin dall'inizio a giocare da entrambi i lati: impugnare la racchetta dai due lati a destra, a sinistra e a due mani.

Minigolf: Sul lato lungo della palestra/del piazzale, sono disposte diverse «porte» (paletti, coni ...). I bambini, ponendosi ad una distanza che possono stabilire da soli, cercano di superare il traguardo con la palla.

- Due bambini concordano la distanza e la tecnica da usare (lanciare, rotolare, palleggiare) e cercano di colpire il bersaglio.
- A due mani, con la destra, con la sinistra.
- Distanze il più possibile grandi, ma anche ridotte.



⇒ I bambini disegnano da soli il loro minigolf.

La palla – uovo: Immaginate che la palla sia un uovo ... se cade a terra; è fatta la frittata! Chi riesce a trasportare l'uovo tenendolo sulla racchetta?

- Chi riesce a portare un uovo dal negozio a casa senza farlo cadere (da un angolo all'altro della palestra/del piazzale)?
- Ci si riesce anche quando la racchetta è impugnata con l'altra mano? O a due mani?
- Come è particolarmente facile?



⇒ Sentire la palla.

Palla rimbalzata: In una mano si tiene la palla, nell'altra si impugna la racchetta. Chi riesce a far rimbalzare la palla a terra e a riprenderla con la racchetta prima che tocchi nuovamente terra?

- La palla può rimbalzare tutte le volte che si vuole, prima di essere «raccolta».
- La palla può rimbalzare solo 2 volte, poi 1 sola volta.
- Si riesce anche a rilanciare in alto la palla dopo averla ripresa, senza toccarla con le mani?



⇒ I bambini devono impugnare la racchetta nel modo loro più congeniale (ad es. impugnatura avanzata).

Palla che saltella: Chi riesce a far rimbalzare leggermente la palla sulla racchetta senza farla cadere?

- Chi riesce a giocare la palla alta sulla verticale?
- Chi riesce a giocare la palla contro una parete?
- Chi ha un'idea su come si potrebbe colpire la palla in altro modo?
- Due bambini riescono a passarsi la palla l'un l'altro?



⇒ Dare compiti non dettagliati e incitare ad essere creativi.

4 Giochi di ritorno alla calma

Imparare a giocare nel gruppo

Per molti bambini nella scuola dell'infanzia i giochi di movimento di gruppo sono ancora nuovi e poco familiari. Forse conoscono già il gioco in tre o quattro uno accanto all'altro, ma molti hanno ancora grosse difficoltà a «elaborare» qualcosa insieme agli altri nell'ambito di una classe. Per questi motivi uno degli obiettivi principali della scuola dell'infanzia è quello di promuovere la socializzazione all'interno del gruppo (➔ sull'argomento v. FIRMIN, F.: *Bewegung als Zugang zur Welt*. Zurigo 1989, p. 44). A questo livello pertanto si devono scoprire e sostenere capacità in grado di aumentare il senso di solidarietà e la disponibilità a comunicare del bambino. Nei giochi di movimento si possono scoprire e formare i seguenti presupposti per rapporti interpersonali soddisfacenti:

- Riuscire a parlare con gli altri
- Mettere a disposizione del gruppo o della squadra le proprie capacità
- Comportarsi in modo solidale nell'ambito del gruppo, senza rinunciare alla propria autonomia
- Contribuire all'integrazione sociale di altri bambini
- Riuscire a risolvere in modo adeguato i conflitti.

Con dei giochi di gruppo appositamente inscenati questi comportamenti sociali possono essere sostenuti. Il gioco di movimento è particolarmente indicato, perché grazie ad esso si può tener conto degli aspetti sia del movimento vero e proprio che di quelli per così dire tattili. La raccolta di giochi che illustriamo di seguito mostra come promuovere la capacità di cooperazione del bambino. In tutte le forme di gioco si è posto l'accento sul momento del con/per gli altri e del con/contro gli altri. Molte forme di questo fascicolo 5 possono essere adattate e riproposte come giochi di cooperazione.

Il gioco può anche servire a calmare

Anche se il gioco, soprattutto quello di movimento, ha un effetto eccitante e vitalizzante, forme di gioco particolari possono anche contribuire a ritornare alla calma. Allo scopo si usano in particolare oggetti che hanno un effetto rilassante.

Giochi di ritorno alla calma possono essere utilizzati per smaltire l'eccitazione che si è venuta creando nel gioco o nell'ora di educazione fisica. Gli stessi giochi però possono servire anche alla fine dell'ora di ginnastica, per avviare i bambini ad un'altra attività. Anche praticare il silenzio – visto in un'ottica globale – è un esercizio assolutamente prezioso della percezione sensoriale. Un clima di apprendimento rilassante può fungere anche da contrappunto a sequenze di gioco o di movimento molto intense. Queste pause di silenzio servono sia ai bambini sia alla maestra per distrarsi dallo stress della vita quotidiana, lavorativa per l'una, «da bambini» per gli altri.

Anche per quel che riguarda i giochi di ritorno alla calma è opportuno inserire l'attività ludica in un ambito tematico più vasto, per facilitare ai bambini l'approccio ad un «movimento morbido» e ai diversi materiali.

➔ Giochi con la palla:
v. fasc. 5/2, p. 16 ss.

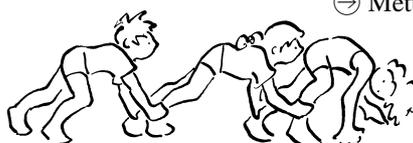
➔ Imparare a meditare e rilassarsi:
v. fasc. 2/5, p. 12 ss.

4.1 Insieme va meglio

I giochi cooperativi possono essere inscenati in modo consapevole come apprendimento sociale. Le sequenze cooperative vanno alternate con regolarità a sequenze di contrapposizione (con gli altri – contro gli altri).

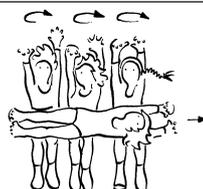
Se tutti fanno la loro parte ci riusciamo!

Il puzzle vivente: Tutti collaborano attivamente per dar vita, con diverse parti del corpo, a una nuova creatura. Ogni bambino ne è una parte, e tutti insieme cercano di formare un personaggio fantastico, che poi prova a muoversi per la stanza.



⇒ Mettersi a disposizione della collettività. Aumentare lentamente la grandezza dei gruppi.

Rotolare i tronchi d'albero: Tutta la classe si stende a terra, tranne tre o quattro bambini. Uno di loro può ora stendersi sul «nastro trasportatore», che lo fa scivolare in avanti grazie al movimento sincrono di tutti gli altri, che ruotano lentamente sul proprio asse longitudinale. La maestra assiste il bambino che fa il tronco.



⇒ Insieme/L'uno per l'altro.

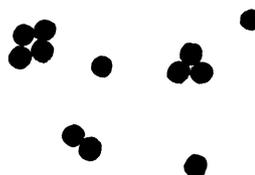
Il drago: Colonne di 3–4 bambini, tutti con la gamba sinistra sollevata in avanti, che viene presa dal bambino precedente. Cercare di percorrere un tratto saltellando.

- Prima provare soltanto in due.
- Anche con l'altra gamba.
- Provare anche con la gamba indietro.



⇒ Insieme/L'uno per l'altro.

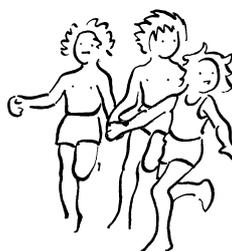
Popcorn appiccicosi: I bambini «scoppiettano», corrono o saltellano per la palestra come grani di pop corn appiccicosi, che ne cercano altri. Una volta che due si incontrano, si uniscono, poi a loro si aggiungono man mano altri, fino a formare un'unica enorme massa di pop corn appiccicoso.



⇒ Insieme/L'uno per l'altro.

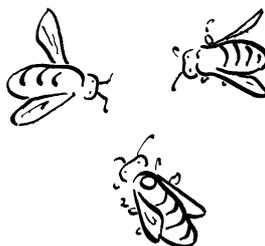
La piovra: I bambini si muovono liberamente per la palestra. Uno inizia ad inseguire; se cattura qualcuno si prendono per mano e continuano l'inseguimento insieme. Un terzo bambino può unirsi agli altri solo se si danno la mano i primi due. Anche tutti gli altri bambini man mano catturati possono attaccarsi solo ai tentacoli della piovra. Chi rimane per ultimo ricomincia il gioco da capo.

- Ci sono due bambini che inseguono (2 piovre!).



⇒ Insieme/Contro.

Le api volano via: I bambini, suddivisi a coppie, scelgono un'ape regina. Essa impartisce loro diversi ordini, come ad es.: «Tenetevi stretti per mano! Prendetevi a braccetto!» ecc. Al grido: «Tutte le api in volo!» le coppie di api si sciolgono, e ognuna si cerca un'altra compagna. La regina cerca di toccare un'ape in volo da sola. Se ci riesce fa coppia con essa. La nuova regina è l'ape che non ha trovato una compagna.



⇒ Insieme/Contro.

4.2 Con stoffe e coperte di lana

Le coperte di lana sono particolarmente indicate per aumentare la disponibilità a cooperare dei bambini. Con l'ausilio di una coperta di lana ad es. più bambini possono portarne un altro consentendo di sperimentare in prima persona la sensazione di essere trasportato.

**Posso volare,
perché gli altri
mi sostengono.**

Tenere un bicchiere in equilibrio: 6–12 bambini si dispongono intorno ad una coperta o a un lenzuolo. Al centro viene messo un bicchiere, pieno di sassolini (biglie, noccioline). Tutti sollevano la coperta contemporaneamente, facendo in modo che il bicchiere non si rovesci.

Ripetere l'operazione con il bicchiere vuoto.

- Chi ci riesce con un bicchiere pieno d'acqua?



⚠ Anche se il gioco comporta tensione – non bisogna perdere i nervi!

I popcorn: Nel telo di grandi dimensioni spiegato (coperta di lana, paracadute) si mettono 10–20 palloni morbidi o di gommapiuma. Alcuni bambini stanno un po' discosti, tutti gli altri afferrano il telo e iniziano a scuoterlo. Lo scopo del gioco è quello di far volare in alto i palloni, senza però perderli. I palloni che cadono a terra vengono raccolti e rimessi nel telo dai bambini ai lati.

- La metà dei bambini è disposta intorno al telo, l'altra metà ne è staccata. Quelli al telo cercano di svuotarlo rovesciandone in aria il contenuto, gli altri li contrastano rimettendo le palle cadute nel telo.



🔄 Sperimentare collaborazione e concorrenza.

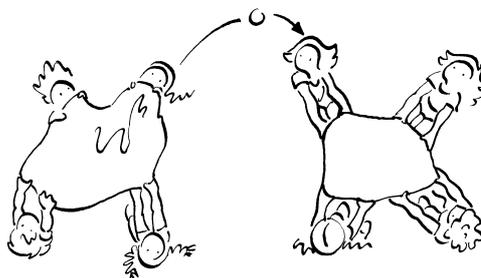
Il Mistral: Mentre una metà dei bambini è distesa a terra (ad es. proni), gli altri stendono su di loro un grande telo, che li avvolge e di tanto in tanto si muove tempestosamente. Particolarmente bello è con un leggero mormorio.



🎵 Usare una musica meditativa, ad esempio con il flauto di Pan.

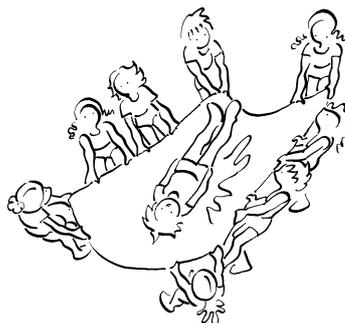
Il lancio delle uova: Quattro bambini sono disposti agli angoli di una coperta. Un altro gruppo si trova a pochi metri di distanza. I bambini formano una serie di gruppi, che si passano una pallina da tennis catapultandola dolcemente da una coperta all'altra.

- Se ci sono abbastanza gruppi si può formare un circolo al posto della linea.
- Anche con un palloncino pieno d'acqua.



Come su una nuvola: 10–12 bambini sono disposti intorno ad una coperta con i margini leggermente arrotolati. Su di essa è steso un bambino. Gli altri, al suono di una dolce e leggera musica di sottofondo, sollevano lentamente la coperta fino a quando possono sostenerla tenendo le braccia lungo il corpo. Poi la dondolano leggermente o la muovono avanti e indietro; più i movimenti sono calmi, più è piacevole per il bambino sulla coperta, che si sente davvero come su una nuvola.

- Dopo un dolce atterraggio è la volta di un altro bambino. Alla fine scivolare lentamente al suolo.



⚠ Imparare a prestare attenzione agli altri.

4.3 L'orsacchiotto – il mio amico

Con la bambola preferita, il pupazzo di pezza o l'orsacchiotto i bambini possono portare a scuola qualcosa di privato e personale. Una situazione del genere favorisce l'instaurarsi di un rispetto reciproco, e stimola diversi organi di senso.

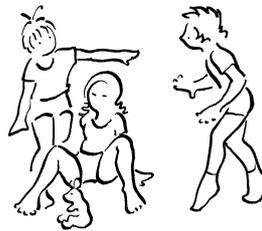
Un orsacchiotto come il mio è unico al mondo.

Sensibilità: A gruppi di 3–4 i bambini presentano agli altri il loro orsacchiotto, la loro bambola o il loro animale di pezza (nome, aspetto, particolarità). Poi si siedono in circolo e chiudono gli occhi. Una bambola passa dall'uno all'altro. Tutti la tastano e cercano di indovinare di chi sia. Poi è la volta del prossimo Teddy.



⇒ Ogni bambino sussurra la sua soluzione alla docente.

Guardie e ladri: Per questo gioco è più indicato usare un orsacchiotto «estraneo». Un bambino siede a terra ad occhi chiusi davanti a un orsacchiotto di pezza. Altri bambini si avvicinano silenziosamente e cercano di rubarglielo. Quando la guardia si accorge che qualcuno si avvicina, la indica con un dito. Chi è stato scoperto deve immobilizzarsi dove si trova o deve tornare indietro di 10 grandi passi.



⚠ Le calzature devono essere adattate alle caratteristiche del pavimento, per dare ad ambedue le parti le medesime opportunità.

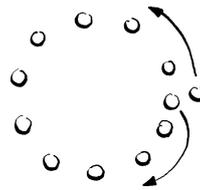
Lo spioncino: I bambini sono seduti davanti ad un lenzuolo spiegato o a un grande foglio di carta. Da un piccolo spioncino si intravede parte di una bambola.

- Chi indovina di chi è?
- Chi riesce ad indovinarlo può scegliere una nuova bambola per il turno successivo.



⇒ Imparare a prestare attenzione ai minimi dettagli.

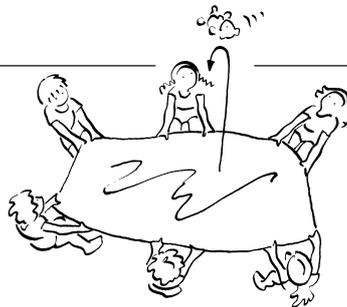
Il mio Teddy! Tutti i bambini sono disposti in cerchio, con il proprio Teddy davanti. Un bambino passa da uno all'altro, batte leggermente sulla spalla di un compagno e chiede: «Mi vendi il tuo orsacchiotto?» Risposta: «No, neanche per 100'000 franchi.» A questo punto scattano tutti e due in direzione opposta per fare un giro del cerchio. Chi arriva per primo al posto vuoto può prenderlo, l'altro continua con le domande.



⚠ Concordare la precedenza a destra ed esercitarla.

Pelele: 6–8 bambini tengono una coperta con sopra un orsacchiotto, come il telo di salvataggio dei pompieri.

- I bambini sollevano prudentemente l'orsacchiotto e lo ridepositano a terra.
- Lanciare delicatamente l'orsacchiotto in aria per 1–2 metri e poi riprenderlo con il telo.
- Quando si ha abbastanza pratica, far fare all'orsacchiotto un salto mortale.



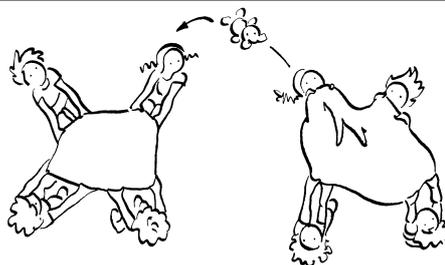
🌐 In Sudamerica i bambini lo giocano con bambole a grandezza naturale; si chiama «Pelele».

⚠ Ogni Teddy può salire una volta sul telone!

L'artista del circo: 2 gruppi sono di fronte, con una coperta spiegata ciascuno.

Il primo gruppo solleva la coperta, su cui si trova un orsacchiotto e lancia in aria l'«artista» al secondo gruppo, che lo recupera delicatamente e lo rilancia agli altri.

- Quando si ha abbastanza esperienza aumentare la distanza fra i due gruppi.



⇒ La sicurezza della presa vale più di un lancio spettacolare.

4.4 Con i sacchetti di sabbia

Per via del loro peso i sacchetti di sabbia non consentono ai bambini di agitarsi troppo. Giocare con essi, pertanto, ha un effetto piuttosto calmante e va bene sia all'inizio sia alla fine di una lezione. Il peso deve essere scelto sulla base del peso del bambino.

Giochiamo con il sacchetto di sabbia.

I portatori: Tenendo un sacchetto di sabbia in equilibrio sulla testa salire su una sedia, stare in equilibrio su un'asse, salire su una scala ecc.

- Seduti: Al di sotto delle gambe tenute sollevate passare il sacchetto da una mano all'altra.
- Resistere per qualche secondo con la schiena inarcata.
- Il sacchetto magico: Tutti si muovono portando sulla testa un sacchetto di sabbia o simili. Se a un bambino cade il sacchetto rimane «impietrito». Può essere salvato se un altro bambino raccoglie il sacchetto.



➔ Lentamente e controllando la respirazione!

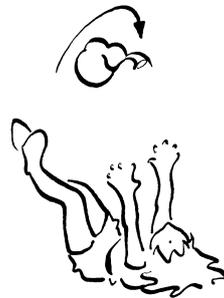
Il lancio dei sacchetti: I sacchetti di sabbia sono molto adatti per provare diversi tipi di lancio e di getto.

- Lanciarsi un sacchetto l'un l'altro.
- Mirando ai cerchi, nel cestino della carta ecc.
- Gettare a due mani partendo dal petto, gettare a destra o a sinistra come dei veri lanciatori di pesi.



Forme di movimento libero: Il sacchetto di sabbia, per la sua morbidezza, consente esercizi di concentrazione, forme di movimento e giochi di abilità. Praticamente non ci sono limiti alla fantasia.

- Distesi in posizione prona spingersi a vicenda un sacchetto di sabbia con i piedi.
- Portare il sacchetto sulla testa, sulla nuca, sulle spalle o sul piede.
- Come l'esercizio precedente, cambiando andatura.
- Lanciare il sacchetto per aria e riprenderlo.
- Distesi sulla schiena, lanciare in aria il sacchetto con i piedi e riprenderlo con le mani.
- Come l'esercizio precedente, ma a coppie.



Portare pesi – scaricarsi di dosso: I bambini, a coppie, hanno a disposizione diversi sacchetti. Uno si muove in quadrupedia, l'altro appoggia sacchetti di diverso peso su tutte le superfici utili. Il bambino a terra cerca di portare i sacchetti il più a lungo possibile senza farli cadere a terra.

- I sacchetti vengono gettati subito a terra, contraendo determinati muscoli.



Il gioco dei sacchetti di sabbia: Tutti i bambini hanno dei sacchetti e cercano di «caricarli» sugli altri. Una volta che un sacchetto è stato piazzato, il bambino su cui si trova cerca di farlo scivolare lentamente a terra. Quando il sacchetto è a terra, il bambino può riprendere il gioco cercando di caricare qualcun altro.



4.5 Per concludere

Alcuni giochi sono particolarmente indicati dopo un'ora di ginnastica molto impegnativa o intensa. I bambini si calmano e possono nuovamente riportare la propria attenzione su altre cose (sezione, ritorno a casa ecc.).

Ci calmiamo e ci prepariamo a fare qualcos'altro.

Tenere in aria i palloncini: I bambini cercano di gonfiare da soli i palloncini e poi di colpirli con una parte del corpo in modo da farli rimanere sempre in aria.

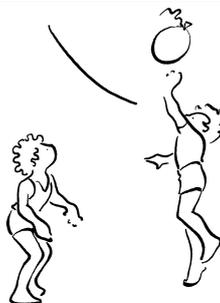
- In seguito tre bambini provano a tenere in aria più palloni contemporaneamente.
- Provare più parti del corpo, posizioni e posture possibili.



⇒ Prima di darli ai bambini da gonfiare, i palloncini dovrebbero essere stati allargati con un po' d'aria.

Pallone oltre la corda: Due bambini cercano di giocare a «Palla sopra la corda» con un palloncino. Dato che i palloni scendono a terra molto lentamente, i bambini hanno abbastanza tempo per reagire alla mutata situazione.

- Dopo un po' il pallone può essere toccato soltanto con la testa, con la mano sinistra, il piede ecc.
- Giocare anche 2 contro 2 o persino 3 contro 3. In questo caso bisogna ampliare il campo, per evitare che i bambini si intralcino a vicenda.



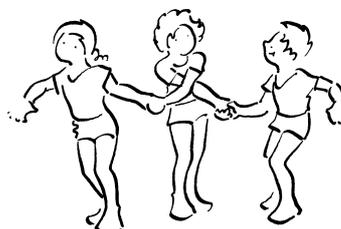
Bolle di sapone: Diversi bambini salgono sulle sedie (in giardino si arrampicano sugli attrezzi e simili) e fanno delle bolle di sapone per quelli rimasti «a terra».

- Usando cannuce di cartone di diametro fino a 2 cm e una miscela di detersivo per i piatti con un po' di glicerina si possono fare bolle di sapone enormi.
- I bambini a terra hanno il compito di prendere le bolle di sapone prima che tocchino il suolo.
- Soffiandoci sopra, i bambini cercano di tenere in aria a lungo le bolle di sapone.



Il nodo di Gordio: Gruppi di 4-6 bambini. Ognuno tiene in ciascuna mano un bambino diverso. Quando non ci sono più mani libere, il gruppo inizia a provare, con estrema prudenza, a sciogliere il nodo creatosi, girandosi, salendo sopra o strisciando sotto, ma senza lasciare la presa.

- Ci si riesce anche in gruppi più grandi?



L'occholino: I bambini e la docente sono accovacciati a terra in cerchio. La maestra fa l'occholino a uno di loro, senza farsi notare. Quando il bambino ha risposto allo stesso modo, può alzarsi e lasciare la stanza, ma senza disturbare gli altri. Il gioco prosegue fino a quando in bambini sono tutti nello spogliatoio.

- La volta successiva sarà un bambino a prendere il posto della maestra.



⇒ Terminare con calma e non accalcarsi lasciando la stanza.

Bibliografia / Ausili didattici

- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
- FIRMIN, F.: Bewegung als Zugang zur Welt. Zürich 1989.
- FLURI, H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993⁶.
- IRMISCHER, T. / FISCHER, K.: Psychomotorik in der Entwicklung. Schorndorf 1989.
- SCHERLER, K.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- ZIMMER, R. / CICURS, H. (Red.): Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- ZIMMER, R. / CICURS, H.: Psychomotorik. Schorndorf 1993.

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.