

**Educazione fisica Volume 2**

# **Scuola dell'infanzia**

*SPORTERZIEHUNG*  
*EDUCATION PHYSIQUE*  
*EDUCAZIONE FISICA*  
*EDUCAZIUN FISICA*



# Introduzione

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



Manuali per l'educazione fisica Volume 2

# Scuola dell'infanzia

**Autori:** Ferdy Firmin e Roland Messmer

**Grafica:** Daniel Lienhard

**Progetto:** Walter Bucher

**Traduzione:** Gianlorenzo Ciccozzi

**Editore:** Commissione federale dello sport CFS

**Sommario della collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola****Da ordinare presso:**

<b>Volume 1</b> Form. 323.001 i	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>CD-ROM allegato al Vol 1</b> Set di trasparenti, modelli ecc. ( <i>in tedesco!</i> ) Form. 323.001.1 d		UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 2</b> Form. 323.002 i	Scuola dell'infanzia	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 3</b> Form. 323.003 i	1.– 4. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 4</b> Form. 323.004 i	4.– 6. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 5</b> Form. 323.005 i	6.– 9. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 6</b> Form. 323.006 i	10.– 13. anno (incl. Libretto dello sport)	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Libretto dello sport allegato al volume 6</b> Form. 323.006.1 i	Fascicolo	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

<b>CD Musicale</b>	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen – Darstellen – Tanzen» ( <i>in tedesco!</i> )	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
--------------------	--	--

**Manuale speciale**

<b>Nuoto</b> Form. 323.010 i	Per tutti i livelli	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
---------------------------------	---------------------	---

**2a Edizione Volume 2**

(Scuola dell'infanzia) 2003

© Commissione federale dello sport 2.04 400 LM 2004 001

# 1 Indice volume 2

<i>Fascicolo</i>	<i>Capitolo</i>	<i>Pag.</i>
<b>Introduzione</b>	1 Indice volume 2	3
	2 Prefazione dell'editore	4
	3 Premessa degli autori	5
	4 La struttura della presente collana	6
	5 I contenuti della collana di manuali	7
	6 Indice analitico	8
	7 Hanno collaborato al volume 2	9
	8 Come utilizzare questo manuale	10
	9 Uno sguardo d'insieme	12
<b>Fasc. 1</b>	<b>Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica</b>	
	1 Senso e interpretazioni	2
	2 Spiegazioni	7
	3 Apprendere e insegnare	10
	4 Ideare	17
	5 Realizzare	24
6 Valutare	26	
<b>Fasc. 2</b>	<b>Movimento, rappresentazione, danza</b>	
	1 La percezione del proprio corpo	4
	2 Respirazione	10
	3 Rilassamento	12
	4 Movimento ritmico	15
	5 Recite	18
6 Danzare	22	
<b>Fasc. 3</b>	<b>Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare</b>	
	1 Costruire – Giocare – Muovere – Sperimentare	3
	2 Stare in equilibrio e arrampicarsi	10
	3 Volare	15
	4 Rotazioni, rotolamenti, scivolamenti	16
	5 Slanci e oscillazioni	20
6 Lottare	22	
<b>Fasc. 4</b>	<b>Correre, saltare, lanciare</b>	
	1 Correre	5
	2 Saltare	12
	3 Lanciare	16
4 Combinare	18	
<b>Fasc. 5</b>	<b>Giocare</b>	
	1 Giochi di corsa, inseguimento e cattura	5
	2 Giochi di destrezza	12
	3 Giochi con la palla	16
4 Giochi di ritorno alla calma	23	
<b>Fasc. 6</b>	<b>All'aperto</b>	
	1 Giochi all'aperto	3
	2 Giochi nell'acqua	7
3 Giochi sulla neve	11	
<b>Fasc. 7</b>	<b>Problematiche globali</b>	
	1 Salute	2
	2 Disabili e normali	3
	3 Aspetti interculturali dell'educazione motoria	4
	4 Attività particolari	5
5 Insegnamento e territorio	7	

---

## 2 Prefazione dell'editore

---

Dare nuovi impulsi, far muovere qualcosa, concretizzare. Ecco - riassunti in poche parole - gli obiettivi di questa collana di manuali. Come si vede, è esattamente quanto si è chiesto e discusso nell'ambito di innumerevoli lavori commissionati e nel corso di congressi dedicati ad un insegnamento dell'educazione fisica al passo con i tempi. I manuali vogliono essere d'aiuto alle e ai docenti, per facilitare loro la realizzazione nella pratica di nuove idee ed impulsi.

I manuali lasciano ampio spazio all'autonomia e alla fantasia del singolo. In fin dei conti, infatti, ciascun docente è responsabile dell'insegnamento, lavora usando i mezzi didattici più adeguati, scelti fra una gamma sempre più vasta, anima, osserva, pianifica, valuta e coordina. Rifacendosi alle capacità coordinative, si potrebbe davvero dire: orientamento, ritmizzazione, reazione, differenziazione, sempre senza perdere l'equilibrio.

I nuovi manuali sono stati realizzati con grande impegno e motivazione. Questo progetto, guidato da Walter Bucher ma con un costante coinvolgimento della base, potrà dirsi coronato da successo se i manuali riescono a portare qualcosa di nuovo nell'attività pratica fatta con gli allievi, se contribuiscono a raggiungere gli scopi di una educazione fisica sensata con i bambini e i ragazzi.

Consentiteci di ringraziare in questa sede gli autori, Ferdy Firmin e Roland Messmer, e tutti quelli che hanno contribuito a realizzare questo manuale. In particolare il responsabile del progetto, Walter Bucher, i suoi collaboratori, il gruppo di lavoro Manuali, con il presidente Martin Zijorien, e il team di valutazione guidato da Raymond Bron.

La Commissione federale dello sport (CFS), è certa che la collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola saprà soddisfare anche i più esigenti.

Estate 2001

**Commissione federale  
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport  
e istruzione**

Walter Mengisen

---

---

## 3 Premessa degli autori

---

Il presente Volume 2 «Scuola dell'infanzia» vuole servire a quanti insegnano a bambini in età prescolare come guida per un'educazione motoria finalizzata alla pratica.

Il fascicolo 1 «Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica» introduce il concetto di *educazione integrativa del movimento* a livello di scuola dell'infanzia. Si tratta di una forma di insegnamento che aiuta il bambino a socializzare e ad orientarsi nel mondo circostante, consentendogli di provare, scoprire, sperimentare.

Fedeli alla pedagogia per la scuola dell'infanzia vista sopra, si presenteranno di volta in volta i diversi sensi dell'educazione motoria e il modo di insegnarla (pianificare, realizzare, valutare).

L'educazione motoria, vista come parte dell'educazione nel suo complesso, nella scuola dell'infanzia deve tener conto del bambino inteso come «essere in movimento». È per questo che in ogni nostro suggerimento siamo partiti dal concetto del «bambino che si muove».

I sei *fascicoli pratici* introducono il lettore, tramite numerosi esempi, nella enorme varietà della cultura infantile legata al movimento.

Questo volume 2 «Scuola dell'infanzia» è inserito in una collana di sei manuali e strettamente collegato con il volume 1, contenente i principi di base e con il 3, dedicato alle elementari (dal 1. – 4. anno di scuola). Nella formazione dei docenti per questo livello di insegnamento, esso serve come testo per imparare ad insegnare l'educazione motoria.

Nella speranza di poter apportare con questo manuale un contributo all'educazione fisica in età prescolare, ringraziamo tutte le colleghe ed i colleghi che hanno contribuito a questa opera, frutto del lavoro di molti.

Estate 2001

Gli autori  
Ferdy Firmin e Roland Messmer

---

## 4 La struttura della presente collana

### Volume 1:

Il fascicolo 1 del volume 1 illustra alcuni ambiti dell'educazione fisica e definisce il suo ruolo nella pratica.

I fascicoli da 2 a 5 trattano invece i diversi campi di applicazione pratica. I fascicoli 6 e 7 affrontano temi di carattere generale, trattati in modo più completo nell'ambito del volume 1.

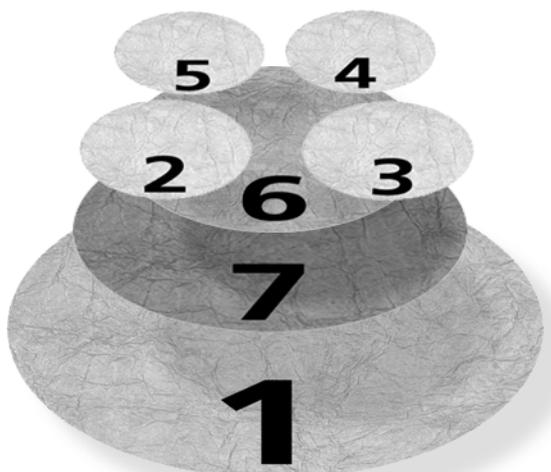
### Volumi 2–6:

Presentano la stessa struttura del volume 1:

Nei fascicoli 1 dei volumi 2–6 vengono trattate questioni relative a senso e significato, contenuti e scopi, apprendimento e insegnamento, pianificazione-realizzazione-valutazione.

Nei fascicoli 2–7 sono illustrati poi esempi pratici, completati da indicazioni didattiche e teoriche.

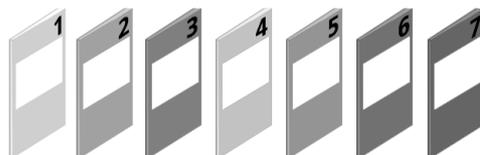
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



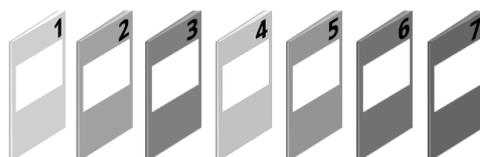
### Struttura dei volumi: 7 fascicoli

- Fascicolo 1: *Basi teoriche e didattiche*
- Fascicoli 2–5: *Consigli per la pratica*
- Fascicolo 6: *Giochi e sport all'aperto*
- Fascicolo 7: *Temi di carattere generale*

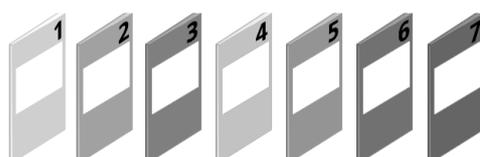
### Teoria



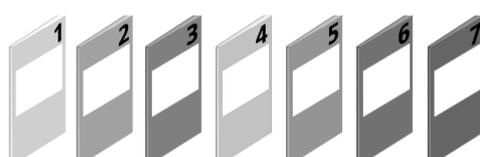
### Scuola dell'infanzia



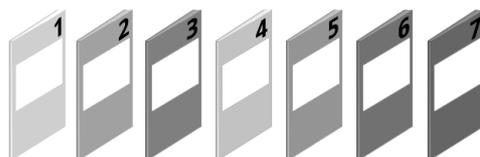
### 1. – 4. anno



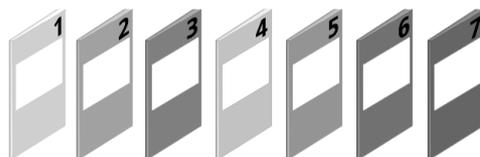
### 4. – 6. anno



### 6. – 9. anno



### 10. – 13. anno



Il volume 6 contiene un libretto dello sport

**Struttura della collana: 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno**

## 5 I contenuti della collana di manuali

### La collana comprende 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

*Fascicolo 1:* Il fascicolo 1 del volume 1 contiene principi teorici dell'educazione fisica, del suo insegnamento in base al senso attribuitogli. Nel fascicolo 1 dei volumi 2–6 si trovano invece nozioni teoriche sui singoli livelli.

*Fascicolo 2:* Confrontarsi, essere capaci di vedere l'altro senza giudicare, diventare uno spettatore attento e sensibile sono alcuni degli obiettivi di questo fascicolo: il repertorio di movimenti, lo schema corporeo, l'espressione, sono altrettante nozioni che, se conosciute e capite, permettono di passare dal ruolo di esecutore a quello di interprete, dalla creatività alla creazione.

*Fascicolo 3:* Sperimentare l'equilibrio, il disequilibrio, arrampicare, ruotare, arrotolarsi, nuotare, scivolare sono una moltitudine di azioni motorie proposte in questo fascicolo a ogni allievo. I giochi con la pesantezza, le leggi fisiche e la necessità di comprensione permetteranno di acquisire le competenze trasversali.

*Fascicolo 4:* Partendo dalle attività motorie di base verranno sviluppate le competenze in attività più codificate: il senso della prestazione sarà presente e grazie all'interesse a sviluppare il potenziale dell'allievo verranno proposte forme nuove di lezione al di fuori degli stereotipi.

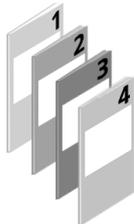
*Fascicolo 5:* Il gioco è un bisogno fondamentale dell'essere umano. Questo fascicolo propone di diventare attore del proprio gioco, adattando le regole, ricercandone la logica, con lo scopo di definirne i contenuti.

*Fascicolo 6:* Movimento, gioco e sport all'aperto offrono molte occasioni di apprendimento; scoprire la natura e come rispettarla, apprezzarla e proteggerla. In questo fascicolo si parla soprattutto di sport che possono essere praticati al di fuori di impianti e non necessitano di particolari attrezzature.

*Fascicolo 7:* Si tratta di un fascicolo che affronta questioni di carattere generale, riportando spunti e riflessioni su temi come: *scuola in movimento, disabili e sport, aspetti interculturali dell'educazione fisica, manifestazioni sportive e feste, campi.*

Per la lezione di nuoto si consiglia di usare i fascicoli del volume *Nuoto*:

- Fascicolo 1: *Principi di base* (primi approcci al nuoto)
- Fascicolo 2: *Gli stili del nuoto* (per chi già sa stare in acqua)
- Fascicolo 3: *Altre discipline del nuoto* (per nuotatori)
- Fascicolo 4: *Teoria pratica* (riferimenti per i docenti)

N°.	Titolo
	<b>Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica</b>
	<b>Movimento Rappresentazione Danza</b>
	<b>Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare</b>
	<b>Correre Saltare Lanciare</b>
	<b>Giocare</b>
	<b>All'aperto</b>
	<b>Problematiche globali</b>
	<b>Manuale di nuoto</b>

➔ Ordinazioni:  
v. Introduzione,  
p. 2

## 6 Indice analitico

Concetto	Fasc. Pag.	Concetto	Fasc. Pag.	Concetto	Fasc. Pag.
A misura di bambino	1 16	Funzione esplorativa	1 4	Senso	2 2
Abilità	5 12	Funzione espressiva	1 3	Senso dell'equilibrio	3 10
Abilità motorie	1 26	Funzione produttiva	1 4	Sensomotricità	1 7
Acqua	6 7	Giocare, accanto agli altri	5 3	Sequenza di movimenti	1 24
Acquisire	1 10	Giocare, insieme	5 3	Significato, materiale	1 4
Adattamento all'acqua	6 7	Giochi con la palla	5 16	Significato, personale	1 3
Adattamento all'ambiente	1 8	Giochi con le biglie	5 14	Significato, sociale	1 5
Agire	1 11	Giochi di ruolo	5 2	Slitta	7 11
Agire, finalizzato	1 19	Giochi di movimento	5 2	Sociomotricità	1 7
Agire, adeguato	1 19	Giornata di gioco	7 7	Spalliera	3 13
Ambiti del movimento	3 6	Globale	1 16	Stimoli vestibolari	3 16
Applicare	1 10	Impulsi motori	1 22	Tappe dell'apprendimento	1 26
Apprendimento aperto	1 17	Introduzione al gioco	5 5	Triangolo didattico	1 15
Apprendimento in movimento	2 3	Iperattività	3 16	Vento	6 6
Apprendimento, controllo	1 26	Lanciare	4 2		
Apprendimento, presupposti	1 13	Leggi fisiche	1 21		
Aspetti interculturali	7 4	Lezione in movimento	1 25		
Attività motorie	1 11	Meditazione	2 12		
Autonomo	1 16	Modello a fasi	1 10		
Azione autodeterminata	1 12	Modello G-A-G	1 10		
Azione imposta	1 12	Modifiche ambientali	1 8		
Azione, insieme	1 12	Mondo circostante	1 2		
Azione mirata	1 19	Mondo materiale	1 15		
Bilanciare	3 10	Mondo sociale Ambiente	1 15		
Bosco	6 4	Movimento come mezzo doppio	1 3		
Capacità d'equilibrio	3 10	Movimento, elaborazione	1 7		
Caratteristiche motorie di base	1 27	Movimento ritmico	2 15		
Comportamento individuale	1 27	Movimento, cantiere	3 6		
Comportamento sociale	1 27	Movimento, strumento	1 3		
Cooperazione	5 22	Musical	2 18		
Correre	4 2	Neuromotricità	1 7		
Corsa continua	4 10	Neve	6 11		
Creatività	1 10	Ostacoli	4 11		
Cura del linguaggio	1 21	Palla (scuola)	5 16		
Danza	2 22	Panca	3 12		
Danza di bambini	2 22	Partenza	4 8		
Direttive	1 14	Percezione	2 4		
Disabili	7 3	Percezione sensoriale	2 2		
Educazione	1 21	Pericoli dell'infanzia	1 2		
alla matematica		Pianificare	1 17		
Educazione ritmico musicale	1 21	Principi didattici	1 19		
Educazione stradale	1 21	Principi pedagogici	1 16		
Esperienza motoria	3 3	Progetti	7 5		
Esperienze in natura	1 21	Psicomotricità	1 7		
Esperienze materiali	3 3	Rappresentare	2 18		
Espressività	1 21	Respirare	2 10		
Evoluzione del gioco	5 4	Rilassamento	2 12		
Funzione comparativa	1 5	Saltare	4 2		
Funzione cooperativa	1 5	Salute	7 2		
		Sbarra	3 11		
		Scopi dell'azione	1 11		
		Sensi	2 2		

### Abbreviazioni

Abb.	Spiegazione
<b>vol.</b>	volume
<b>fasc.</b>	fascicolo
<b>s./ss.</b>	seguente(i)
<b>B</b>	bambino(i)
<b>M</b>	maestra, monitrice ecc.
<b>ind.</b>	all'indietro
<b>lat.</b>	lateralmente
<b>et al.</b>	e altri
<b>cfr.</b>	confronta
<b>av.</b>	in avanti
<b>pass.</b>	in vari punti

## 7 Hanno collaborato al volume 2

<b>Nome</b>	<b>Funzione</b>	<b>Fasc.</b>	<b>Contributo / collaborazione</b>
Agosti Fabrizio	Collaborazione	3	
Antonini Francesca	Rilettura	0-7	
Bischof Margrit	Collaborazione e Co-redazione	2	
Blattmann Kurt	Collaborazione	6	
Bron Raymond	Presidente team di valutazione OMEV	0-7	
Bucher Walter	Direzione progetto e Co-redazione	0-7	
	Autore e collaborazione	3	4.3, 4.4 (Autore), 4 (Collaborazione)
	Autore	5	3.5
Ciccozzi Gianlorenzo	Traduzione	0-7	
Ernst Karl	Co-redazione	1	
Etter Max	Collaborazione e Co-redazione	6	
Firmin Ferdy	Redazione	0-7	Tutte
	Autore	1	1-6
		2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3,
		3	1, 2.2, 4.1, 4.2
		4	4.1, 4.2
		5	1.1, 1.4, 2.1, 2.3,3,4.1, 4.2, 4.4, 4.5
		6	1.1, 1.2, 1.3, 2, 3,
		7	1, 4, 5
Fetz Jacqueline	Collaborazione	2	
Fluri Hans	Collaborazione	5	
Germann Peter	Autore	3	6
Golliard Denis	Collaborazione	3	
Häberli Roland	Collaborazione	7	
Häusermann Stefan	Collaborazione	7	
Hegner Jost	Team di valutazione	0-7	
Huber Ernst Peter	Team di valutazione	0-7	
Illi Urs	Collaborazione e Co-redazione	3	
Jensen-Müller Barbara	Collaborazione	2	
Jundt Terry	Collaborazione	2	
Keller Fredi	Collaborazione	3	2
Kläy Hans	Collaborazione e Co-redazione	5	
Kümin Markus	Autore/Collaborazione	3	2.4, 2.5 (Autore) 4 (Collaborazione)
Lienhard Daniel	Grafica /Illustrazioni / Foto	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Segretario CFS		Amministrazione / Finanze
Meier K. Marcel	Collaborazione	5	3.5
Moor Peter	Collaborazione	1	4.6
Marti Fritz	Autore /Collaborazione	3	5.1, 5.2 (Autore), 2, 3 (Collaborazione)
Martin Bernhard	Schizzi per i movimenti e l'organizzazione	2-7	
Messmer Roland	Redazione	0-7	Tutte
	Autore	1	1-6
		2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3
		3	1, 2.2, 4.1, 4.2
		4	4.1, 4.2
		5	1.1, 1.4, 2.1, 2.3,3.1, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5
		6	1.1, 1.2, 1.3, 2, 3
		7	1, 4, 5
Müller Charlotte	Autrice	3	2.4, 2.5
Mürner Peter	Collaborazione	7	
Reimann Esther	Autrice/Collaborazione	4	1 (Autrice), 2, 3 (Collaborazione)
Repond Rosemarie	Team di valutazione	0-7	
Schaffer Robert	Autore/Collaborazione	4	2 (Autore), 1, 3 (Collaborazione)
Schlupe Mirjam	Collaborazione	5	1.2
Schneider Monika	Collaborazione	2	
Schucan-Kaiser Ruth	Collaborazione	7	
Schüpbach Walter	Team di valutazione	0-7	
Streit Jürg	Collaborazione	3	
Thormann Jacqueline	Autrice/Collaborazione	1-7	Fasc. 5: 1.1,1.3, 3.2 (Autrice)
Vary Peter	Collaborazione	5	
Veith Erwin	Collaborazione e Co-redazione	7	
Wannack Eveline	Autrice/Collaborazione	1-7	Fasc. 5: 1.2, 1.3, (Autrice)
Weber Rolf	Autore/Collaborazione	4	3 (Autore), 1,2 (Collaborazione)
Weckerle Klaus	Collaborazione e Co-redazione	2	
Ziörjen Martin	Presidente gruppo di lavoro ASEF	0-7	

## 8 Come utilizzare questo manuale

---

### Sei volumi, un'unica idea

Il presente manuale per la scuola dell'infanzia fa parte di una collana composta da sei volumi. I cinque dedicati alle varie classi (2-6), si rifanno tutti al volume 1, che illustra i principi di base. Ognuno presenta la medesima struttura (7 fascicoli). Spesso in un volume si rimanda ad altri, in particolare sono frequenti i richiami al volume teorico 1.

➔ Struttura e concezione della collana:  
v. Introduzione a pag. 5

### Fascicolo 1 – Principi teorici e didattici

Il concetto di fondo viene presentato sulla seconda pagina di copertina del fascicolo 1. Visto che di regola si parte dal presupposto che un docente utilizza «soltanto» il volume corrispondente alla sua classe (per la scuola dell'infanzia, ad es. il volume 2), alcuni principi teorici basilari vengono ripetuti a bella posta in ciascun volume e poi illustrati in modo adatto ai bambini. Lavorando con questo manuale 2, il volume teorico 1, pur non essendo necessario assolutamente, costituisce pur sempre un prezioso complemento per una comprensione approfondita dell'insegnamento dell'educazione fisica basato sulla pratica.

➔ L'idea di base dei fascicoli:  
v. seconda di copertina del fascicolo 1; Basi teoriche e pratiche 1. – 4. anno:  
v. fasc. 1 in questo volume 2

### Fascicoli pratici 2–7

Il concetto di base sul contenuto dei fascicoli 2–7 è presentato sulla seconda pagina di copertina dei singoli fascicoli pratici. Il modello offre uno sguardo d'insieme delle capacità fondamentali da cui si parte, come si possano sostenere in modo mirato ed infine come possano essere applicate in modo variato sotto forma di abilità.

➔ Per uno sguardo d'insieme sui temi del fascicolo si veda la seconda pagina di copertina

Sulla terza pagina di copertina, alla fine di ogni fascicolo pratico, vengono sottolineati gli accenti relativi ad ogni livello di insegnamento trattati nel singolo volume. Inoltre il docente può vedere quali accenti vengono trattati nei volumi «vicini».

➔ Accenti per i diversi livelli:  
v. terza di copertina dei singoli fascicoli

### Pagine di teoria e didattica

Ogni fascicolo pratico è completato da alcune pagine teorico-didattiche specifiche per il singolo livello. Queste informazioni servono ai docenti come ausili per l'orientamento e la pianificazione della lezione.

### Accenti del volume 2

Nella scuola dell'infanzia i bambini, tramite il gioco, apprendono le forme dello stare insieme, la padronanza di alcune capacità manuali e possono fare esperienze fisiche e motorie piuttosto variate. Nel gioco con, per e contro gli altri vengono inoltre stimulate anche le capacità sociali.

Con l'educazione motoria nella scuola dell'infanzia le capacità del bambino vengono sostenute in modo sistematico e, grazie al gioco, formate fino a divenire abilità motorie di base.

---

## Pagine per la pratica

Nelle pagine pratiche sono trattati in breve determinati temi. Ogni volta che ciò è stato possibile, si è fatto in modo di creare un'unità dal punto di vista tematico e dell'organizzazione. A seconda degli obiettivi perseguiti le pagine possono essere riprese tali e quali o se ne possono scegliere solo alcuni punti per farne il tema di una lezione.

## Struttura delle pagine pratiche

Per offrire alla docente un valido orientamento nella preparazione e consentirle di abituarsi ad una struttura unitaria, la maggior parte delle pagine pratiche presentano uno schema simile. Di seguito ne illustriamo gli elementi:

- 1 Indicazione del capitolo in cui ci si trova.
- 2 Indicazione di volume, fascicolo e pagina.
- 3 Tema trattato /Titolo. Quasi sempre un tema per pagina.
- 4 Breve «analisi didattica»: di che cosa si parla in questa pagina? Qual è l'accento? Di quali conseguenze didattiche si deve tener conto? Bisogna prendere delle particolari misure di sicurezza? ecc.
- 5 Questo è il messaggio da dare ai bambini, o se si vuole l'idea di base del tema. Può servire ad esempio come introduzione.
- 6 Ogni esercizio viene descritto in modo neutro. Sta poi al docente adattare le singole proposte ai presupposti che si presentano di volta in volta, dar loro un senso preciso e determinare il tipo di apprendimento (imposto dagli altri, scelto dal bambino o stabilito insieme). Le varianti contrassegnate con un punto (•) consentono di sviluppare il tema.
- 7 Ogni esercizio viene illustrato con uno schizzo. Questo intende servire come ausilio che completa il testo e come «promemoria».
- 8 Nella colonna delle indicazioni sono riportate osservazioni di carattere didattico organizzativo, richiami agli aspetti relativi alla sicurezza, rinvii ad altri temi o fascicoli ed altro ancora.

1 Corriere **1** **2** Volume 2 Fascicolo 4 11

**1.5 Superare gli ostacoli** **3**

**4** Introdurre gli ostacoli, la corsa diventa ancora più variata. Si devono superare ostacoli di diversa natura in velocità, in lunghezza o in modo elegante. Lasciare una volta con il piede sinistro, una volta col destro.

**5** Corriamo, saltiamo, ci arrampichiamo sugli ostacoli, usiamo tecniche diverse.

**6** **Corsa dentro i cerchi:** Nel campo di gioco sono distribuiti diversi cerchi. Chi riesce a superarli di corsa poggiandosi dentro un cerchio senza toccarne i lati?  
 • Si può giocare con un compagno. Chi si trova nel cerchio è l'ostacolo.  
 • Utilizzare i cerchi per la ricerca del posto o per esercizi di saltelli.

**7** **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.

**8** **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.

**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)?

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

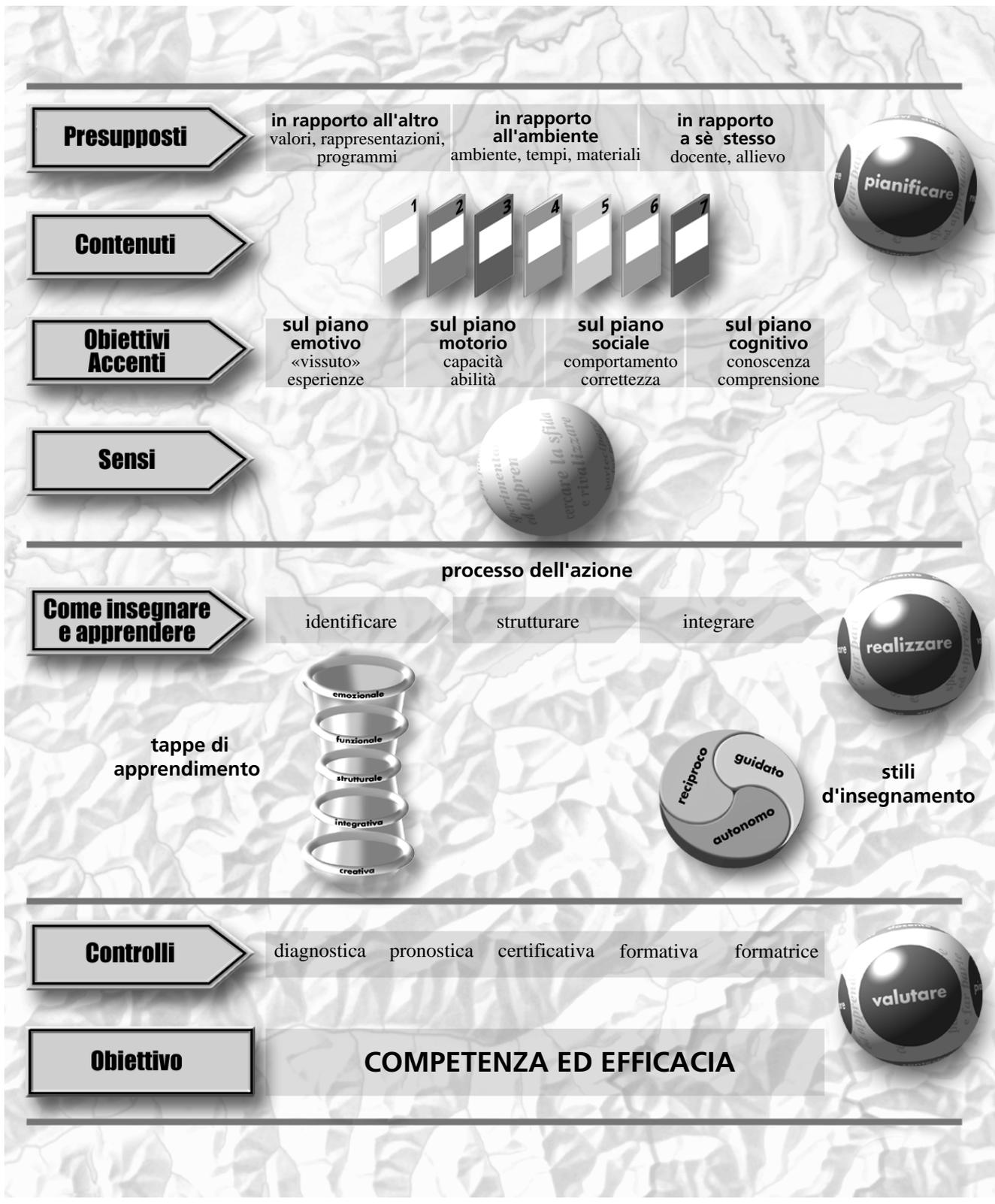
Ⓜ Attenzione a superare le clavette quando sono adagiate al suolo.

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



# 9 Uno sguardo d'insieme

## Verso la competenza e l'efficacia



1

Fascicolo 1 Volume 2



# Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 1

---

**comprendere**

l'educazione fisica

**apprendere**

**insegnare**

l'educazione fisica

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

---

## Accenti nel fascicolo 1 dei volumi 2 a 6

I principi didattici e i riferimenti teorici sono sviluppati nel fascicolo 1 del volume 1. Tali proposte vengono riprese in seguito nei fascicoli 1 dei vari volumi, adattate al grado scolastico per il quale il manuale è destinato. La ripresa dei diversi aspetti è rivolta principalmente ai docenti che utilizzano solo i manuali destinati alla classe in cui insegnano. La struttura rimane la stessa per tutti i volumi.

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



Scuola dell'infanzia

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



1. – 4. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



4. – 6. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



6. – 9. anno

- 1 Senso e interpretazione
- 2 Aspetti teorico-scientifici
- 3 Apprendere e insegnare
- 4 Ideare
- 5 Realizzare
- 6 Valutare



10. – 13. anno

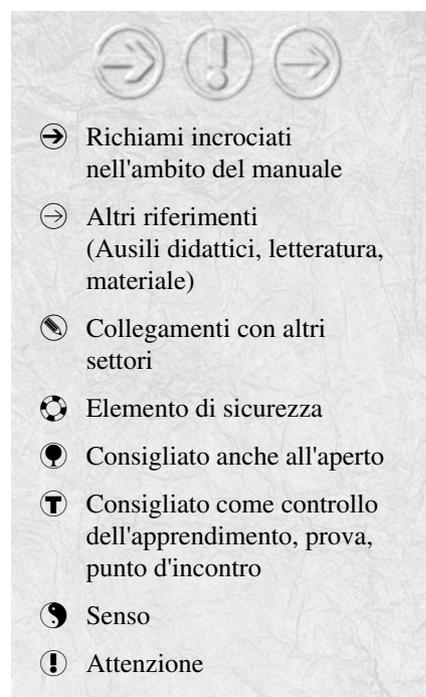
- Il *Libretto dello sport*



Libretto dello sport

# Indice

<b>1</b>	<b>Senso e interpretazioni</b>	
1.1	Il frazionamento del mondo	2
1.2	Senso del movimento e funzioni motorie	3
1.3	Senso ed interpretazione del movimento	6
<b>2</b>	<b>Spiegazioni</b>	
2.1	Alcuni aspetti della motricità	7
2.2	Lo sviluppo motorio	8
2.3	La scuola dell'infanzia, uno spazio vivo	9
<b>3</b>	<b>Apprendere e insegnare</b>	
3.1	Apprendimento motorio alla scuola dell'infanzia	10
3.2	Che cos'è l'apprendimento	11
3.3	Gli stili dell'insegnamento	12
3.4	Prospettiva integrativa	13
3.5	Insegnare e educare	15
3.6	Principi didattici e pedagogici	16
<b>4</b>	<b>Ideare</b>	
4.1	Situazioni di apprendimento e consegne	17
4.2	Attività guidate per raggiungere uno scopo	18
4.3	Riferimenti didattici	19
4.4	L'educazione motoria nella scuola dell'infanzia	20
4.5	Una rete di insegnamenti	21
4.6	Qualche esempio per un'educazione motoria equilibrata	22
<b>5</b>	<b>Realizzare</b>	
5.1	Impulsi motori	24
5.2	Sequenze di movimento	24
5.3	L'insegnamento dell'educazione motoria	25
<b>6</b>	<b>Valutare</b>	
6.1	Analizzare i progressi	26
6.2	Schemi per il controllo dei progressi	26
	<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	28



Nel testo si usa per semplicità la forma femminile, ma il manuale è naturalmente rivolto ad ogni persona interessata.

# 1 Senso e interpretazioni

## 1.1 Il frazionamento del mondo

Il mondo in cui vivono i bambini in età prescolare è andato continuamente modificandosi. Gli spazi da dedicare al gioco e i terreni liberi diminuiscono (densità del traffico, costruzioni, regole). I parchi giochi di quartiere, ormai standardizzati, non invitano certo a stimolare l'originalità. Succede anche che le camere dei bambini siano più piccole dei garage destinati alle auto di famiglia e che l'arredamento non adatto blocchi lo slancio del bambino e ostacoli lo sviluppo delle sue capacità creative.

I giochi, una volta organizzati in maniera spontanea nel quartiere, sono ormai sostituiti da offerte istituzionalizzate; esiste tutta una serie di possibilità (gruppi di gioco, società sportive, ludoteche ...). I corsi specifici sostituiscono la scoperta spontanea, e il bambino è sottoposto ad una sorta di specializzazione precoce.

I pericoli cui sono sottoposti i bambini sono numerosi, in particolare in ambiente urbano:

- per il fatto di essere affidati a qualcuno e di godere di un insegnamento precoce, il bambino in età prescolare perde autonomia e possibilità di scoprire;
- non si deve dimenticare il pericolo della «precocità»; in effetti parecchi bambini hanno un'agenda fitta di impegni, che lascia poco spazio al gioco, al movimento, alla scoperta, al sogno;
- la vita del quartiere viene sostituita da incontri brevi e sporadici, basati su attività pratiche. Allacciare relazioni stabili diventa difficile, in quanto esse sono limitate al breve momento della lezione e rese difficili dal problema degli spostamenti. Ne deriva uno spezzettamento della vita sociale, per cui si può dire che i bambini vivono piuttosto gli uni accanto agli altri che con gli altri.

Il bambino ha bisogno di un posto che, nella vita di tutti i giorni:

- faciliti il suo sviluppo globale;
- offra delle situazioni stabili, parte integrante di una educazione del movimento che tenga conto della diversità, della varietà delle interpretazioni, delle rappresentazioni;
- stimoli al gioco ed al movimento, in luoghi adatti, all'aperto.

Questo spazio deve essere assicurato in un ambito curato a livello professionale.

*Questo luogo privilegiato esiste, ed è la scuola dell'infanzia.* Essa offre una formazione equilibrata che consente di creare legami stabili fra le persone e l'ambiente circostante e considera lo sviluppo del bambino nella sua globalità.



## 1.2 Senso del movimento e funzioni motorie

Per il bambino in età prescolare, il movimento contribuisce alla scoperta del mondo. Secondo Grupe (1982) il movimento ha una doppia funzione di mediazione, in quanto consente di scoprire e percepire il mondo. Le abilità motorie fondamentali, equilibrio, locomozione e differenziazione motoria (Keller, 1992) servono ai bambini come strumenti per percepire il mondo materiale, personale e sociale (Firmin, 1989).

Tramite il movimento, però, il bambino può anche crearsi un proprio mondo, influenzarlo, costruirlo, modificarlo. Il bambino si appropria del movimento, ne fa un proprio tesoro, da dividere con altri in talune occasioni a sua scelta. La motricità influisce sullo sviluppo affettivo e cognitivo del bambino. Il bambino si forma imparando a padroneggiare i movimenti. Alla scuola dell'infanzia si verifica il passaggio da una motricità basata sulla percezione degli effetti dell'azione alla creazione di guide dell'azione stessa (nozione di progetto) (Azémar, 1982).

L'educazione motoria alla scuola dell'infanzia non si limita all'apprendimento del movimento, ma cerca di prendere in considerazione le funzioni della motricità. Diverse concezioni hanno consentito di giustificare l'educazione fisica (Piaget, 1972, Wallon, 1970). «Nel pensiero naturale, infine, il movimento è generalmente evocato come una, se non la principale, caratteristica essenziale della vita» (Hauert, 1997).

Ai movimenti del bambino possono essere attribuiti diversi significati, personali, materiali, sociali (Scherler, 1990).

### Il significato personale del movimento

Nel capitolo 2.4 del fascicolo 1 del volume 1 le funzioni della motricità sono esposte nel dettaglio e messe in relazione con le condotte percettivo-motorie. Lo studio delle condotte percettivo-motorie vi è definito come il *principale strumento di azione, comunicazione e conoscenza che l'uomo ha*.

L'acquisizione di un più ampio repertorio di movimenti e la moltiplicazione delle esperienze cinestetiche permettono al bambino di appropriarsi del proprio corpo, di costruire il suo schema corporeo. «Gli adattamenti posturali consentono il posizionamento ottimale dei recettori sensoriali (organi dei sensi) e degli effettori motori (i diversi segmenti del corpo) allo scopo di garantire una buona percezione del mondo circostante ...» (Hauert, 1997). Il bambino può stabilire un dialogo con il proprio corpo.

La motricità con funzione di espressione e di comunicazione, in una forma qualsiasi, è sistematicamente presente nei rapporti fra gli individui. I gesti, la mimica, i movimenti, consentono al bambino di esprimersi nonostante disponga di un vocabolario relativamente limitato. Le abilità complesse presuppongono una padronanza difficile o impossibile a questa età; se si chiede al bambino più di quanto gli consentano i suoi mezzi si rischia di provocare insicurezza e problemi.

➔ Onnipresenza del movimento: v. fasc. 1/1 cap. 2.4

➔ Funzione di orientamento posturale e di spostamento v. fasc. 1/1 cap. 2.4

➔ Funzione di espressione e comunicazione: v. fasc. 1/1 cap. 2.4

## Il significato materiale del movimento

Tutti noi siamo in grado di agire sugli oggetti che ci circondano, di costruirli, distruggerli, modificarli, combinarli, spostarli, manipolarli in mille modi diversi (Hauert, 1997). Gli oggetti possono inoltre esserci d'aiuto nella realizzazione di un movimento.

La percezione funziona soltanto se il rapporto spaziale fra i recettori sensoriali e le fonti di stimolo alle quali essi sono sensibili può essere modificato attivamente dal soggetto. Per rendersi conto dell'eminente importanza della funzione di ricezione delle informazioni basta ripensare al percorso fatto dall'uomo dalla nascita alla maturità, come suggerisce Hauert (1997).

La scoperta dell'ambiente circostante e dei vari elementi si basa su percezioni possibili grazie al movimento. La funzione di costruzione delle azioni motorie comporta ovviamente tutto l'aspetto del gioco simbolico, che consente di attribuire alle cose dei ruoli e delle funzioni.

La motricità consente inoltre aggiustamenti posturali, spostamenti del corpo o di segmenti di esso allo scopo di scoprire, ma anche di evitare, stimoli spiacevoli o pericolosi.

Le modalità con cui si esprime la motricità risultano dall'interazione fra queste componenti e quelle di carattere cinestetico che il soggetto può controllare attivamente. D'altra parte intervengono anche degli elementi cognitivi quali la capacità di codificare e di trattare l'informazione nonché la velocità e la precisione del processo di trattamento.

➔ Esperienza materiale:  
v. fasc. 3/2, p. 3

➔ Funzione di costruzione  
funzione d'informazione:  
v. fasc. 1/1, cap. 2.4

➔ Funzione di rigetto, di protezione:  
v. fasc. 1/1 cap. 2.4

➔ Sviluppo e apprendimento:  
v. fasc. 1/1, cap. 2.4

	<b>Movimento strumento di percezione</b>	<b>Movimento mezzo espressivo</b>
<b>Il rapporto con sé stessi</b>	<p><i>Funzione di raccolta delle informazioni, di orientamento</i></p> <p>autorizza il posizionamento ottimale degli organi di senso e dei segmenti del corpo ed il rapporto fra i recettori e le fonti:</p> <p><b>PERCEZIONE</b></p>	<p><i>Funzione di espressione e di comunicazione</i></p> <p>consente di stabilire e curare i rapporti fra gli individui:</p> <p><b>COMUNICAZIONE</b></p>
<b>Il rapporto con le cose</b>	<p><i>Funzione di rigetto e protezione</i></p> <p>rende possibile sistemazione e spostamento per scoprire o evitare:</p> <p><b>RICONOSCIMENTO</b></p>	<p><i>Funzione di costruzione</i></p> <p>consente di costruire, manipolare, spostare, combinare, modificare degli oggetti o dei simboli:</p> <p><b>CREAZIONE</b></p>
<b>Il rapporto con gli altri</b>	<p><i>Funzione comparativa</i></p> <p>precisa ancora una volta che le differenze fra gli individui sono la regola:</p> <p><b>DIFFERENZIAMENTO MOTORIA</b></p>	<p><i>Funzione cooperativa</i></p> <p>permette alla comunicazione di regolare le relazioni in seno al gruppo:</p> <p><b>COOPERAZIONE</b></p>

### Il significato sociale del movimento

«La comunicazione non verbale del bambino deve regolare le sue relazioni nell'ambito del gruppo. Essa si basa su posture ben precise, che hanno lo scopo di organizzare la vita del gruppo e di consentire al singolo di situarvisi» (Keller, 1992). Il ruolo delle posture, della mimica, dei gesti, rimane essenziale se si vuole manifestare delle attitudini e comunicare.

➔ Funzione comparativa e cooperativa



Se lo sviluppo della motricità influenza lo sviluppo cognitivo ed affettivo del bambino, a sua volta quello affettivo ha una notevole importanza sulla maturazione. Implicare la persona tramite i gesti e le attitudini offre un senso ai suoi movimenti e rimane un elemento essenziale della sua vita e dei progressi che essa compie (Keller, 1997).

➔ Giocare con/contro:  
v. fasc. 5/2, p. 4, p. 16

Una situazione privilegiata per sviluppare la motricità dei bambini è il gioco, in quanto molto spesso in questa attività essi sviluppano un'attitudine positiva. Il modo di presentare l'attività determina l'interesse del bambino. La limitata capacità a collaborare del bambino in età prescolare può essere sviluppata in modo situativo, passando da attività «accanto all'altro» a quelle «con l'altro». Questa strategia aprirà pian piano la strada al gioco "con-contro l'altro".

Il movimento e il gioco fungono da mediatori; l'apprendimento di abilità motorie fondamentali e complesse non resta puro esercizio di tecnica o di stile.

La funzione di comparazione e la differenziazione che si basa su tale constatazione, può evolversi verso una funzione di cooperazione. I ruoli sono definiti, sia in rapporto a sé stessi che agli altri. La cooperazione consente la creazione, l'innovazione, l'espressione a più voci.

I tre momenti dell'insegnamento; ideare, realizzare e valutare, attribuiscono ampio spazio al significato del movimento per i bambini, in relazione con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente circostante.

### 1.3 Senso ed interpretazione del movimento

I movimenti vanno analizzati nelle loro componenti di effettori e nella loro dimensione di espressione. I movimenti e gli esercizi sensoriali che li rendono possibili attribuiscono coerenza allo spazio occupato dal corpo, dagli oggetti, dai luoghi. Rendersi conto dei diversi sensi, cosa che soltanto il soggetto può determinare, è indispensabile per consentire a chi la svolge di trovare una motivazione all'attività fisica.

☉ La varietà dei sensi  
fasc. 1/1, p. 9



Tutte le prospettive sono integrate all'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport nella scuola, che spesso vede *il piacere* come elemento determinante.

## 2 Spiegazioni

---

### 2.1 Alcuni aspetti della motricità

«Le nostre esperienze percettive quotidiane sono estremamente integrate. Percepriamo degli oggetti con diverse proprietà sensoriali: visive, uditive, tattili, olfattive, gustative [...]. Ciascuna modalità sensoriale è rappresentata in diverse aree della corteccia cerebrale, la più parte delle quali si presentano come carte topografiche delle proiezioni rilevate dai ricettori».

➔ Processo integrativo nella percezione e nell'azione:  
v. fasc. 1/1, cap. 2.4

#### Neuromotricità

Nei bambini piccoli il programma neurale che regola l'attività del camminare funziona sin dalla nascita. L'esame dello sviluppo mostra inoltre che le funzioni sensoriali e percettive si sviluppano pienamente solo se l'organismo esaminato è attivo nel suo ambiente naturale.

#### Sensomotricità e motricità percettiva

Si utilizza il termine sensomotricità per sottolineare il ruolo delle informazioni sensoriali nell'attuazione, l'allenamento e l'adattamento dei movimenti. Ad esso si preferisce il termine di motricità percettiva, in quanto «non vi sono percezioni senza movimento». Le funzioni della motricità sono state affrontate nel primo capitolo.

➔ Motricità percettiva:  
v. fasc. 1/1, cap. 2.4

#### Psicomotricità e motricità percettiva

La percezione globalizzante dell'essere umano, del bambino, non è sempre stata quella della psicologia. Essa ha avuto come origine le teorie della psicogenetica di Piaget e Wallon. In particolare essa analizza le relazioni fra la motricità e lo psicismo; idea, ora fondamentale, che il movimento è il principale strumento di azione, di comunicazione e di conoscenza di cui l'essere umano dispone. La pratica psicomotoria nell'educazione fisica è nata su questo modello.

La motricità ha una funzione di sviluppo, che è la più complessa. In effetti, lo sviluppo dell'individuo è scandito in misura determinante dalle sue possibilità di compiere esperienze motorie. I determinanti di ordine biologico, il programma di maturazione del sistema nervoso, i determinanti fisici, si combinano per guidare lo sviluppo. I determinanti psicologici riguardano l'elaborazione interna dell'insieme delle esperienze pratiche realizzate dall'individuo al contatto con gli ambienti fisico e sociale in cui si muove (percezione, codificazione delle informazioni, memorizzazione ...) (Hauert, 1997).

➔ Per un approccio più preciso: v. fasc. 1/1, cap. 2.4 e la bibliografia

#### Sociomotricità

Le Camus (1984 e 1988) distingue un approccio etnomotorio in cui la motricità viene appresa nell'ambito di rapporti complessi con l'ambiente sociale circostante. Questo approccio si è sviluppato parallelamente alla psicomotricità relazionale (Lapierre, 1975). I giochi di ruolo, le pantomime, i giochi di società, le forme di competizione e le attività di prestazione sviluppano l'aspetto sociale della motricità.

➔ Esempi pratici:  
v. fasc. 2/2, p. 18;  
Giochi cooperativi:  
v. fasc. 5/2, p. 22

## 2.2 Lo sviluppo motorio

Lo sviluppo motorio è un processo di costruzione che si inserisce in quello di maturazione generale. Diversi lavori affrontano il tema dello sviluppo motorio del bambino e offrono riferimenti concernenti le tappe principali, che si tratti delle abilità motorie o dei periodi più o meno favorevoli all'apprendimento. «Per effetto dell'esperienza la dotazione di riflessi del repertorio dei movimenti si fa sempre più differenziata e capace di integrazione (combinazione più o meno complessa di diversi elementi)» (Bonhomme e coll. 1994). «I diversi modelli della motricità hanno evidenziato l'esistenza di un certo numero di meccanismi nell'organizzazione del movimento, come ad esempio le sequenze preprogrammabili, le cerchie di retroazione, lo schema dell'azione, la formazione dell'immagine mentale da perseguire, la pianificazione di macro strategie, la copia di riferimento e il comparatore» (Keller 1993). Schilling propone un modello semplificato utilizzando il movimento (andata e ritorno) come mediatore fra il bambino e l'ambiente. La nozione di variabilità è stata verificata molto spesso e dovrebbe condizionare le scelte delle attività fisiche del bambino e l'organizzazione del loro insegnamento.

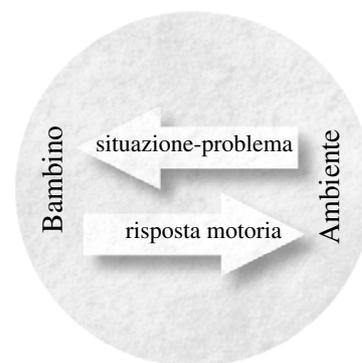
### Il bambino vuole agire

Nei bambini il movimento inizia sotto forma di azioni volte ad uno scopo ben preciso; prendere qualcosa, guardare dalla finestra, salire le scale ... Il bambino modifica il mondo tramite il movimento e il movimento gli consente di adattarsi al suo ambiente.

Le attività di apprendimento in senso lato si confondono con lo sviluppo, mentre gli apprendimenti in senso stretto risultano delle pratiche deliberate, pianificate e ampiamente arbitrarie.



Le situazioni proposte devono consentire al bambino di ampliare il suo campo di visuale per considerare i diversi elementi di una situazione e d'altra parte per catalogare le informazioni focalizzando la propria attenzione successivamente sui diversi elementi, visti uno per uno (Bonhomme e coll. 1994).



## 2.3 La scuola dell'infanzia, uno spazio vivo

### Il bambino in movimento al centro dell'attenzione

Nell'educazione integrativa il bambino occupa l'intero spazio. I suoi bisogni, le sue aspirazioni, le sue capacità, i suoi interessi, sono presi in considerazione e confrontati all'attività motoria che la scuola dell'infanzia può offrire. Le situazioni di apprendimento ed i giochi consentono ai bambini di fare esperienza con le abilità fondamentali e quindi di confrontarsi con attività più complesse. I luoghi: piazzetta del quartiere, bosco, parco pubblico, parchi giochi, campi sportivi e piscine, servono tutti a stimolare l'attività motoria. Inoltre, in tal modo, l'educazione motoria favorisce una rete di scambio fra i bambini e l'ambiente circostante; gli adulti, i genitori, dovrebbero anch'essi potervi partecipare.

La nozione di variabilità si impone come fondamentale. Le situazioni diversificate favoriscono lo sviluppo:

- situazioni problematiche e giochi ideati dagli stessi bambini
- sostegno e proposte pratiche di attività che favoriscono compiti motori interessanti, modellabili e variati
- gamma di movimenti molto ampia
- utilizzazione di ambienti conosciuti
- ponti gettati verso nuovi spazi.

➔ Il frazionamento degli spazi: v. fasc. 1/2, p. 2



## 3 Apprendere e insegnare

### 3.1 Apprendimento motorio alla scuola dell'infanzia

#### Apprendere e insegnare il movimento

Il modello pedagogico proposto nel volume 1 (p. 92) dovrebbe facilitare l'ideazione, la realizzazione e la valutazione dell'insegnamento. Le cinque tappe (emozionale, funzionale, strutturale, integrativa e di esperienza e creazione) non spezzettano l'insegnamento in parti distinte. Il passaggio dall'una all'altra non è mai brusco o imposto. Per rappresentare il modello si ricorre ad un disegno aperto alle due estremità, che lascia spazio alle risposte del singolo e alla creatività. Le fasi emozionale e creativa lasciano in effetti ampi spazi al singolo; l'insegnamento sarà in esse più individuale, basato sulla soluzione di problemi, sulla scoperta guidata (volume 1, pag. 93). Le tappe funzionale-strutturale e integrativa presuppongono una costruzione più precisa della conoscenza e spesso rispondono ad uno stile di insegnamento più diretto, o basato sui compiti. L'insegnamento reciproco nell'ambito di piccoli gruppi consente di impegnare gli allievi in maniera differenziata.

Per consentire agli allievi di acquisire conoscenze e abilità e di sviluppare competenze, è utile creare delle condizioni favorevoli. Queste capacità fisiche, affettive, coordinative, cognitive informative, bioenergetiche, metodologiche «...consentono al soggetto di affrontare con buone probabilità di successo un'ampia varietà di compiti o di situazioni» (Boda e Récopé, 1991). La competenza attiva diverse capacità e si manifesta in un campo disciplinare determinato (Meirieu, 1990). Il processo di apprendimento è di tipo integrativo; ogni tappa è il risultato della precedente, che include, e prefigura quella successiva. Queste tappe dello sviluppo, oltre che a progredire, possono a volte condurre ad un certo regresso.

L'utilizzazione di compiti variati è indispensabile per avviare il processo di sviluppo e di apprendimento di tutte le abilità motrici di base, equilibrio, locomozione, coordinazione oculo-motoria. L'abilità è una capacità che consente di raggiungere lo scopo fissato nel compito in modo stabile, preciso, rapido e con un minimo dispendio di energia e di concentrazione. Queste abilità motorie fondamentali coprono un insieme di attività che spazia dal gioco allo sport.

La scuola dell'infanzia corrisponde ad un periodo di esplorazione, di scoperta, come Gallahue (1982) definisce queste abilità «... Il docente propone delle situazioni che comportano l'acquisizione di funzioni motorie in cui il bambino esplora e sfrutta le potenzialità del proprio corpo». Nella fase della scoperta, o funzionale, l'attività non viene realizzata in funzione di un modello. «Il bambino scopre i procedimenti ed il modo di realizzare le attività. Egli deve formarsi le proprie esperienze, produrre proprie forme di movimento e di espressione ... » (Keller, 1992).

Tappe	Azioni dell'allievo
emozionale	esplorare
funzionale	scoprire
strutturale	elaborare
d'integrazione	selezionare
di creazione	affinare

⇒ Esplorare

⇒ Scoprire

⇒ Il movimento è un mezzo:  
v. fasc. 1/1, p. 3

## 3.2 Che cos'è l'apprendimento

### La relazione fra percezione e azione

Nell'ambito del controllo e dell'apprendimento motori troviamo due grandi teorie: la psicologia cognitiva e la psicologia ecologica, cui si deve aggiungere la corrente dinamica.

➔ Modelli teorici dell'apprendimento del movimento: v. fasc 1/1, p.73

Nella prospettiva cognitiva, il soggetto è considerato come un sistema di trattamento dell'informazione assistito da basi di conoscenza immagazzinate nella memoria, e da meccanismi che gli consentono di richiamare e utilizzare le conoscenze di cui dispone in seno a rappresentazioni. Questi meccanismi permettono un costante scambio fra l'azione e la percezione. I meccanismi di raccolta (i sensi) e di trattamento dell'informazione si alternano con quelli di organizzazione e di controllo dell'azione (Temprado, 1997). Si tratta di un processo a forma di spirale che possiamo considerare come «esercizio».

Le fasi successive (associativa, autonoma) traducono l'automatizzazione progressiva dei processi di produzione e di controllo dell'azione motoria. L'apprendimento è il risultato di una pratica.

➔ Fase cognitiva, associativa, autonoma: v. fasc. 1/1, p. 62

### L'azione motoria

L'azione motoria ...	... incidenza per l'insegnamento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rappresentarsi, dare un senso</b></li> </ul>	Il pensiero di un individuo «decodifica le informazioni e dà un senso alle nuove situazioni...» (Giordan, 1989). Per motivare il bambino l'attività proposta deve essere significativa.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>conoscere i criteri di riuscita e l'obiettivo fissato</b></li> </ul>	Il bambino si mobilita in vista di un obiettivo concreto. L'educazione motoria è concepita e pianificata dal docente, che può informare l'allievo sui risultati.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sviluppare le proprie competenze e raccogliere delle sfide</b></li> </ul>	Il bambino deve sentirsi l'artefice dei propri progressi. Il livello di difficoltà deve essere adattato dall'insegnante (zona prossimale di sviluppo, Vygotsky, 1985).
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>elaborare strategie e imparare ad imparare</b></li> </ul>	Le procedure dell'apprendimento non sono proprie di una disciplina e possono essere trasferite. Si tratta di strategie che facilitano l'apprendimento. È quindi indispensabile sviluppare queste competenze anche al di fuori della scuola.

In queste condizioni il soggetto impara a ottimizzare l'insieme del processo che conduce alla produzione di una risposta, sia sul piano percettivo che su quello decisionale e motorio. Una volta presa la decisione, si tratta di adattare le proprie risposte per svolgere in modo efficace il compito.

La decisione non risiede soltanto nel processo di apprendimento, ma fa parte integrante (o no) dell'insegnamento. I diversi stili d'insegnamento utilizzati dai docenti consentono (o no) agli allievi di prendere delle decisioni.

L'educazione motoria è un pretesto per diversificare le situazioni, allo scopo di portare gli allievi a usare le proprie risorse. Riferimenti variati suscitano l'interesse, portano a risposte originali (sport regionali, danze, giochi danzati, costruzioni ecc).

### 3.3 Gli stili dell'insegnamento

#### Caratteristiche essenziali degli stili di insegnamento

(secondo Mosston e Ashworth, 1982)

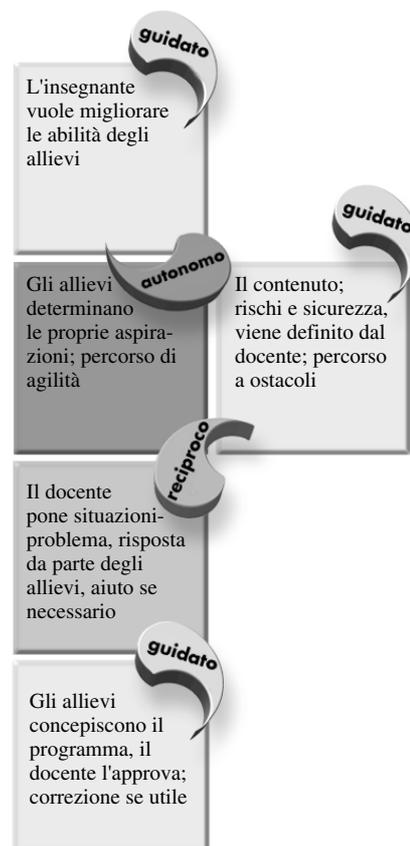
Nell'ambito dell'educazione motoria integrata si possono usare diversi stili di insegnamento e strategie diversificate. L'insegnante deve essere in grado di scegliere lo stile d'insegnamento adeguato, che va dall'*insegnamento diretto* all'*auto insegnamento* passando per l'*insegnamento reciproco*, a seconda dell'obiettivo perseguito, il tempo a disposizione, il profilo degli allievi ...

- *L'insegnamento diretto* (o a comando), è caratterizzato dalle decisioni prese dal maestro, mentre la classe è considerata come un gruppo. È uno stile che consente di usare il tempo disponibile con una certa efficacia.
- *L'insegnamento reciproco* è pianificato dal maestro ed eseguito dagli allievi, che lavorano a coppie, con uno che fa la parte del docente, con precisi criteri di esecuzione e di valutazione. Il vantaggio di questo stile è l'impegno degli allievi in situazioni sociali, lo sviluppo delle abilità di comunicare, ascoltare, osservare, analizzare.
- *L'allievo prende l'iniziativa*, sceglie il contenuto e concepisce il programma, con l'approvazione del docente, cui sottopone anche la propria valutazione. Questo modo di fare sviluppa l'autonomia, incoraggia la fiducia in sé stessi e il senso di responsabilità. L'auto insegnamento, *allievo-docente*, non è adatto a questo livello scolastico.

Le diverse sequenze della lezione possono essere svolte con modelli di insegnamento diversi.

- *L'insegnamento auto controllato*, pianificato dal docente. I criteri di riuscita sono essenziali, ognuno controlla la propria prestazione.
- *L'inclusione*, pianificata dal docente, permette agli allievi di decidere a livello personale scegliendo i compiti che trovano adeguati ai propri mezzi. Ha il vantaggio di consentire ad ognuno di riuscire e di considerare le differenze fra i singoli allievi.
- *La scoperta guidata*: coinvolge gli allievi in un processo di scoperta convergente. Il docente definisce lo scopo e conduce gli allievi verso di esso. Consente di precisare le tappe dell'azione ed è adatto alle attività espressive.
- *La soluzione di problemi* permette agli allievi di partecipare a tutte le decisioni, in quanto le loro risposte possono influenzare il seguito. Questo stile mira allo sviluppo cognitivo e sociale, alla capacità di porre e risolvere problemi, verificando le soluzioni. Incoraggia a pensare autonomamente.
- *Il programma individuale* è proposto dall'allievo a partire dall'obiettivo posto dal docente. Favorisce la fiducia in sé stessi, incoraggia la concezione autonoma e la costanza.

➔ Acquisizione delle conoscenze, situazioni-problema: v. fasc. 3/2, p. 6 ss.



---

## 3.4 Prospettiva integrativa

### Condizioni dell'apprendimento

L'educazione motoria basata sull'azione terrà conto delle potenzialità degli allievi e dei loro diversi mezzi, che dipendono da vari fattori:

- vissuto e ambiente immediatamente circostante
- rappresentazione del proprio corpo, del movimento, delle relazioni
- repertorio di movimenti disponibile
- risorse meccaniche ed energetiche.

Alla scuola dell'infanzia l'apprendimento è inserito in un processo di socializzazione del bambino. L'educazione motoria integrata mira allo sviluppo personale e culturale e in questo senso contribuisce allo sviluppo dell'«essere» umano.

Sviluppo e apprendimento vengono visti come dipendenti:

- dallo sviluppo fisiologico (meccanismi di adattamento)
- dal patrimonio genetico
- dalla maturazione del sistema nervoso.

Vigotsky ricorda che l'apprendimento nel bambino inizia ben prima dell'apprendimento scolastico e prima che si attivi lo sviluppo mentale. Egli propone di tener conto della «preistoria» del bambino e di situare l'apprendimento nella zona del potenziale, zona prossimale di sviluppo.

Situarsi in questa zona significa tener conto di tutti gli elementi che determinano lo sviluppo.

Sul piano fisiologico ciò include:

- l'educazione posturale, respiratoria, corporale, la nutrizione, l'igiene, la prevenzione, la gestione del capitale salute, allo scopo di meglio comunicare con sé stessi.

Sul piano «umano» (per stabilire un migliore contatto umano, per partecipare alla conservazione della specie), si tratterà di ricordare che l'essere umano:

- deve imparare per tutta la vita;
- dispone di potenzialità enormi, che attendono solo di essere stimolate e sviluppate;
- è capace di comunicare a vari livelli: cognitivo, affettivo, emotivo, sociale;
- scambia informazioni sia verbalmente che non verbalmente.

Sul piano dell'apprendimento personale si torna a porsi questioni su:

- l'adeguatezza allo sviluppo fisiologico, alla costituzione fisica e allo sviluppo mentale
- l'ambiente socio-culturale: famiglia, quartiere, scuola dell'infanzia ecc.
- l'ambiente materiale, l'accesso alla cultura e ad uno spazio vitale di qualità

La difficoltà consiste nell'adottare un comportamento coerente, ricompensato con l'armonia fra corpo e spirito.

---

### Per un'educazione motoria multiarea

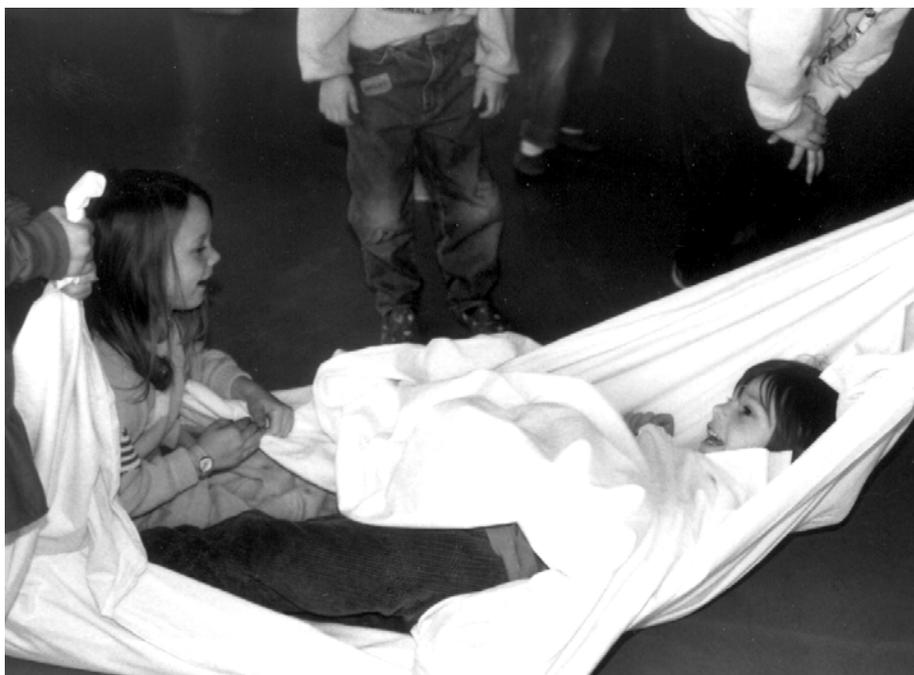
Diverse situazioni della vita di tutti i giorni alterano la spontaneità. Il compromesso che nasce dalla «ragione sociale» incita a superare sé stessi, a comunicare meglio, a stabilire contatti umani. Questi diversi bisogni possono essere suddivisi in due classi distinte: l'una collegata alla conservazione della specie, l'altra all'ambiente sociale (Moreau, 1982). Nel quadro di un'educazione motoria integrata, assumono rilievo le considerazioni seguenti:

- I bambini in età prescolare devono sperimentare l'apprendimento motorio come parte integrante della vita in movimento.
- Una ricca serie di movimenti interessanti promuove e sviluppa il potenziale di movimento, pensiero, sentimenti e volontà del bambino in età prescolare. Compiti differenziati consentono di offrire al bambino un'attenzione individualizzata ed uno sviluppo ottimale.
- L'incoraggiamento all'apprendimento motorio dato dai genitori costituisce la base per lo sviluppo nell'ambito sociale della scuola dell'infanzia.
- Tutto un ventaglio di movimenti consente di lottare contro le costrizioni del mondo attuale (spazi ristretti, esperienze sociali limitate ...). Queste situazioni motorie devono essere gestite da pedagoghi (nel senso di colui che accompagna sul cammino della vita).
- Per consentire a tutti i bambini di trovare interessanti le attività di movimento, la maestra della scuola dell'infanzia offre «approcci diversificati» che consentono interpretazioni diverse.
- Situazioni ludiche ed esperienze di gioco numerose e variate aiutano il bambino ad acquisire propri valori.

➔ Globalità: v. fasc. 1/1, p. 97

☯ Senso del movimento:  
v. fasc. 1/2, p. 3 ss.

☯ Senso e interpretazioni:  
v. fasc. 1/2, p. 6



### 3.5 Insegnare e educare

La scuola dell'infanzia è un luogo di insegnamento e di educazione. Da un lato l'educazione motoria facilita l'apprendimento di abilità motorie e di competenze disciplinari: l'apprendimento è sviluppato in questo fascicolo e nel fascicolo 1 del volume 1. D'altra parte l'educazione motoria, il movimento, il gioco, consentono di acquisire competenze trasversali, che mirano a finalità ed obiettivi uguali a quelli della scuola.

Si fa accenno ai giochi infantili, ai movimenti spontanei, alle attività dirette dalla maestra.

Spesso un movimento inizia a partire da una dimostrazione (apprendimento per imitazione, modello). L'osservazione dei bambini che si muovono liberamente è un serbatoio che chiede solo di essere sfruttato. Si tratta di strutturare, elaborare, sviluppare, variare, combinare i movimenti spontanei. Le consegne adattate e le situazioni motivanti favoriscono l'attività motoria dei bambini. Le diverse tappe dell'apprendimento (emotiva, funzionale, strutturale) implicano situazioni in cui i bambini esplorano, scoprono, elaborano, lasciando loro abbastanza spazio per esprimersi e strutturare i movimenti. Le routine e i riti aiutano a calarsi in una situazione di apprendimento. All'inizio e durante la sequenza o la lezione gli allievi conoscono il rituale, sanno dove mettersi, riunirsi, come uscire e riordinare il materiale.

#### Il triangolo didattico

«Ci sembra che ogni situazione pedagogica si articola su tre poli (conoscenze – docente – allievi), ma, funzionando sul principio del terzo escluso, i modelli pedagogici che ne scaturiscono sono incentrati su una relazione privilegiata fra due di questi elementi [...]» (J. Houssaye, 1988).

La relazione fra sapere e l'allievo nel quadro delle relazioni docente-allievo e docente-conoscenza introduce un tripolarismo.

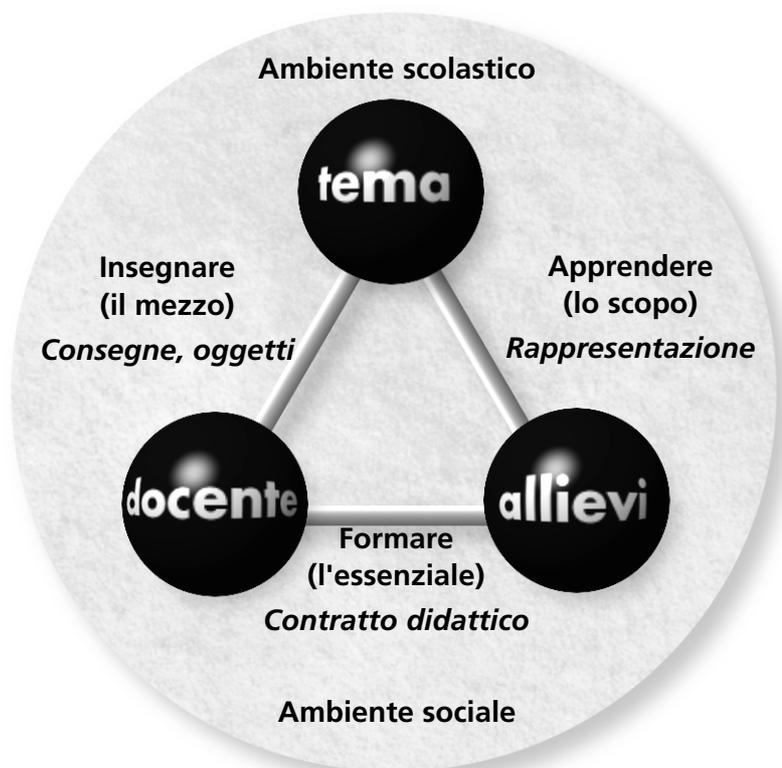
*Tre concetti sono centrali:*

- la rappresentazione, che consente di capire il rapporto allievo-mondo
- il contratto didattico, che permette di definire le regole sociali nella classe
- le consegne, che consentono di acquisire conoscenze dichiarative e procedurali.

Questi tre concetti coesistono in un ambiente istituzionale che a sua volta fa parte integrante dell'ambito sociale.

➔ Sensi del movimento  
v. fasc. 1/2, p. 3

🔗 Educazione alla matematica ed educazione stradale:  
v. fasc. 1/2, p. 20 ss.



### 3.6 Principi didattici e pedagogici

L'azione pedagogica può essere basata su importanti principi quali: la globalità, l'adeguatezza al potenziale del bambino, il cammino verso l'autonomia.

L'educazione motoria è parte integrante del curriculum scolastico, ma si tratta anche di lasciare al movimento una implicazione concreta nella vita quotidiana. Temi tratti dalla vita di tutti i giorni servono da punto di partenza per creare situazioni di apprendimento:

- vita quotidiana
- stazione, traffico (educazione stradale)
- bosco
- circo (acrobati, numeri artistici)
- cantieri
- fattorie.

Il movimento, l'apprendimento del movimento esige un impegno del soggetto sia sul piano psicologico che motorio (con impegni diversi a seconda del livello di abilità). Piuttosto che di contratto didattico M. Develay (1992) parla di «trasposizione didattica; un lavoro di riorganizzazione, di presentazione, di genesi delle conoscenze preesistenti in vista del loro insegnamento». I diversi stili d'insegnamento permettono al docente di organizzare situazioni in relazione alle conoscenze da acquisire (insegnante che passa dallo stile direttivo all'auto insegnamento attraverso l'insegnamento reciproco). L'esempio di pagina 20 presenta la connessione degli insegnamenti nell'ambito di una integrazione dell'educazione motoria a scuola.

#### Adeguatezza al potenziale degli allievi

Alla scuola dell'infanzia si incontrano capacità e livelli di sviluppo molto diversi fra loro. Tutta una serie di consegne relative al movimento consentono agli allievi – anche a quelli meno dotati – di esprimersi e svilupparsi. Vygotsky precisa che «l'apprendimento è un momento costitutivo dello sviluppo e delle caratteristiche umane. Questo sviluppo di tutta una serie di processi non è possibile che grazie alla comunicazione con l'adulto e alla collaborazione con i compagni» (Bonhomme e coll., 1992). Il bambino può appropriarsi di questo processo interiorizzato (abilità motorie, linguaggio ecc.).

#### Autonomia

Le attività motorie sono un terreno privilegiato per sviluppare la fiducia in sé stessi. L'incoraggiamento, il feed-back (informazioni sul risultato) da parte dell'insegnante, consentono molto spesso di migliorare la percentuale di riuscita del compito. Il docente motiva, mette in scena, favorisce gli scambi, organizza situazioni di scoperta che consentono all'allievo di esplorare, scoprire, elaborare rappresentazioni di movimento e della situazione. Questa situazione favorisce una selezione delle risposte e consente all'allievo di creare delle nuove situazioni, dei giochi, di elaborare delle regole. Uno stile d'insegnamento adeguato favorisce lo sviluppo e contribuisce ad una maggiore autonomia.

➔ Globalità:  
v. fasc. 1/1, p. 98

➔ Insegnamento guidato, reciproco, autonomo:  
v. fasc. 1/1, p. 98;  
Esempio: v. fasc. 1/2, p. 20

## 4 Ideare

L'analisi della realtà quotidiana dei bambini e delle loro rappresentazioni serve da base per ideare, pianificare e realizzare un'educazione motoria integrata. Questo richiamo alla vita sociale comporta una costante alternanza fra le attività spontanee, non strutturate, e le situazioni dirette, rivolte verso un obiettivo preciso.

➔ Ideare: v. fasc. 1/1, p. 101

### 4.1 Situazioni di apprendimento e consegne

La situazione di riferimento consente al docente di determinare gli obiettivi e all'allievo di dare un senso a ciò che fa.

➔ Le situazioni e le consegne dell'apprendimento:  
v. fasc. 1/1, p. 85

La pedagogia della scoperta si basa su compiti non determinati. Gli obiettivi da raggiungere non sono fissati, le operazioni da svolgere sono libere, i criteri di riuscita o la cessazione dell'attività vengono decisi dal bambino.

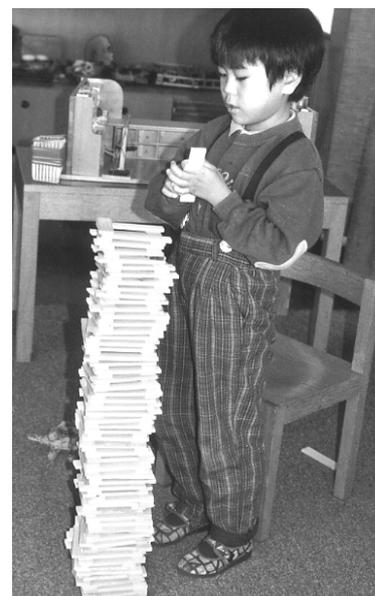
Qualche caratteristica di una situazione aperta:

- Considera il vissuto del bambino, i suoi bisogni, i suoi desideri.
- Incoraggia l'iniziativa, stimola ad un'attività autonoma, coinvolge il bambino nella messa in scena di situazioni di apprendimento.
- Non separa lo sviluppo della socializzazione dagli aspetti motori e disciplinari.
- Prevede compiti in diversi ambiti di apprendimento (laboratorio, all'aperto, aula di ritmica, aula scolastica ecc.).
- Incoraggia lo scambio con i genitori e offre loro l'opportunità di partecipare alle decisioni e all'elaborazione di situazioni motivanti per i bambini (parco giochi, gite, abitudine all'acqua ecc.).
- Essa viene pianificata e coordinata con altri ambiti dell'apprendimento, pur restando aperta ai cambiamenti per consentire di adattarsi alla situazione attuale, ad un processo in corso, ad un progetto.
- Provoca delle domande del tipo «Chi ci riesce?» o «Chi vuole?» e considera le diverse risposte.

Per poter provocare risposte e motivare i bambini ad imparare, è necessaria una certa organizzazione. La maestra gestisce la situazione:

- propone agli allievi materiale o oggetti
- li mette in contatto fra di loro
- organizza un ambiente favorevole
- precisa i compiti
- costruisce insieme delle regole.

Non di rado i bambini propongono alla scuola dell'infanzia dei temi tratti dalla vita privata. È bene che possano anche parlare a casa delle esperienze fatte a scuola. Partecipare a feste scolastiche o di quartiere, facilita l'integrazione sociale e consente ai bambini di trovare un posto nella società.



## 4.2 Attività guidate per raggiungere uno scopo

Per meglio far fronte alle diverse situazioni di movimento che man mano si presentano, la maestra organizza la classe. Per stimolare l'attività, intervenire per arricchire il processo di apprendimento, a volte inserirsi in una attività, la docente ha bisogno di tatto e sensibilità.

I contenuti orientati verso un obiettivo dipendono da logiche interne delle attività, da competenze trasversali che gli allievi dovrebbero poter sviluppare:

- attività individuale, attrattiva, adatta al bambino;
- attività con un compagno, a volte collegata a compiti di valutazione reciproca o di insegnamento reciproco;
- attività di gruppo, laboratorio, gioco;
- attività di classe, programma comune.

Un'organizzazione dello spazio adeguata, consegne precise consentono ai bambini di lavorare contemporaneamente su temi diversi. Basare l'insegnamento sulle stagioni e i ritmi della natura consente al bambino di rendersi conto della durata di taluni cicli e di avvicinarsi alle leggi della natura (passeggiate regolari al cambiamento di stagione, osservare alberi da frutta, stagni, formicai ecc.).

Che si tratti di sequenze di movimento o di lezioni complete, è indispensabile una concezione che tenga conto dell'ambiente in senso lato (scuola e società). Nel capitolo 5 (realizzazione) viene proposto un esempio che illustra in parte l'adattamento della situazione di insegnamento all'ambiente immediatamente circostante (bosco, prati, acqua, neve, palestra, scuola dell'infanzia, parco giochi) e alle persone (docente, allievi).

Le pagine dei diversi fascicoli che trattano la didattica considerano relazioni più specifiche con i contenuti (logica delle attività scelte).

➔ Accompagnare, dirigere l'apprendimento:  
v. fasc. 1/1, p. 98

➔ Differenziare:  
v. fasc. 1/1, p. 93

➔ Insegnamento reciproco:  
v. fasc. 1/1, p. 99

➔ Lezione: v. fasc. 1/2, p. 25



### 4.3 Riferimenti didattici

I riferimenti didattici fungono da guida per l'insegnante. Bisogna proporre mezzi didattici precisi, attrezzi, utensili, supporti materiali? Che cosa determina la riuscita di una lezione? Nulla è lasciato al caso: l'azione è prevista, pianificata, le alternative vengono soppesate; si tratta di facilitare l'apprendimento, evitando una didattica «sbagliata» che penalizzerebbe il bambino. L'educazione motoria rivolta al bambino come intesa nel presente manuale, impone di considerare l'influsso dell'ambiente scolastico, familiare, geografico. La docente della scuola dell'infanzia adegua l'insegnamento, la sequenza dei movimenti al momento attuale. In effetti la pianificazione non può essere efficace se non corrisponde con la realtà del momento, sul piano del metodo, del contenuto, dell'ambiente circostante.



#### Finalità ed obiettivi

La determinazione di obiettivi è imprescindibile nella elaborazione di situazioni di apprendimento. Le finalità dell'educazione motoria (come quelle dell'educazione fisica) trasmettono dei valori conformi alle finalità della scuola e dell'educazione in generale.

➔ Fissare degli obiettivi:  
v. fasc.1/1, p. 101

Dal canto loro gli obiettivi generali caratterizzano le finalità dell'educazione motoria in termini di contenuti educativi (ad es. contribuire all'uguaglianza di opportunità fra bambini e bambine, consentire l'accesso ad un ambito della cultura assicurando all'allievo l'insegnamento di pratiche fisiche e di attività espressive).

Gli obiettivi specifici sono definiti in termini di competenze da sviluppare (ad es. essere consumatore – attore o spettatore – informati sulle attività motorie e sportive, essere in grado di ripetere un'attività in vista dello spettacolo o dell'attività fisica previsti – campo di sci). Gli obiettivi operativi comprendono la precisa descrizione fatta dal docente della prestazione (prodotto dell'intenzione) che l'allievo deve realizzare ed i criteri di riuscita dell'azione. Va notato che gli obiettivi non sono raggiunti da tutti gli allievi allo stesso modo; avere diverse risposte spesso costituisce un arricchimento.

#### Operazionalizzare un obiettivo

Secondo Tyler, Mager e Hameline (1991), l'operazionalizzazione di un obiettivo è influenzata da:

- la descrizione chiara e precisa del contenuto dell'intenzione pedagogica
- la descrizione dell'attività dell'allievo, identificabile tramite un comportamento osservabile in concreto
- determinazione delle condizioni in cui il comportamento voluto si deve manifestare
- l'indicazione del livello delle attività e i criteri di valutazione.

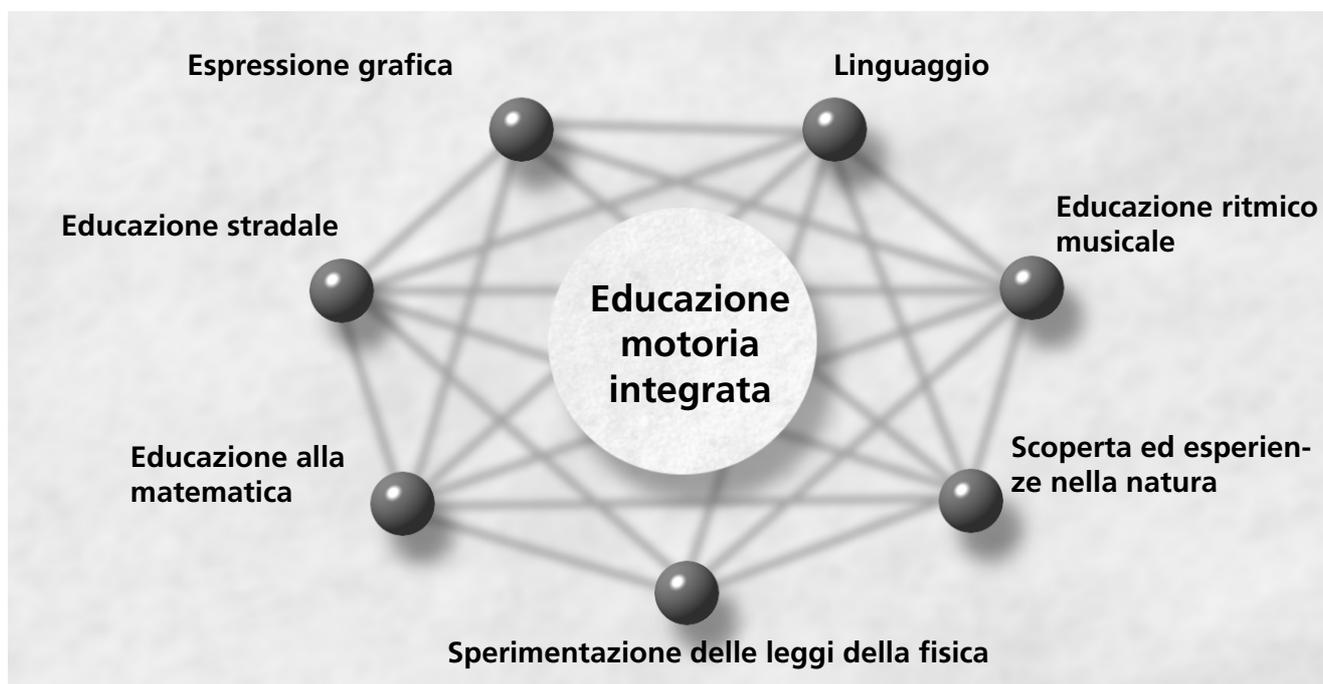
La maestra propone delle situazioni che consentono ad ogni allievo di progredire e tiene conto delle rappresentazioni che i bambini hanno dell'attività, della problematica del cambiamento, delle possibilità di transfert, degli obiettivi trasversali.

## 4.4 L'educazione motoria nella scuola dell'infanzia

Alla scuola dell'infanzia il movimento funge anche da mediatore di incontri. Per questo motivo il bambino è punto di partenza e al centro dell'attenzione in tutto il volume. Il piano di studio per le docenti di scuola dell'infanzia tiene conto in particolare della pedagogia dell'insegnamento pre-scolare. La determinazione e la pianificazione dipendono allo stesso tempo dai programmi ufficiali e in generale da un lavoro collettivo svolto in seno all'équipe pedagogica. L'acquisizione delle abilità motorie di base facilita la comunicazione con il mondo esterno:

- grazie all'esperienza materiale variata, essa consente un confronto con la realtà fisica del mondo;
- tramite l'incontro con persone, animali, piante, consente un avvicinamento all'universo vivente.

L'educazione motoria rappresenta un valore unico nell'ambito della scuola dell'infanzia e consente l'acquisizione di capacità specifiche.



D'altro canto il movimento, mediatore fra il bambino ed il sapere, è il mezzo per sviluppare le relazioni con il mondo. Collegare fra loro i diversi ambiti della sensibilizzazione e dell'educazione, nella scuola dell'infanzia consente una doppia lettura del movimento: oggetto dell'apprendimento e mediatore di conoscenze (mezzo per avvicinarsi al mondo).

➔ Il bambino al centro dell'apprendimento:  
v. volume 1/1, p. 103

🔗 Il movimento come oggetto e strumento dell'apprendimento:  
v. fasc. 1/1, p. 4

## 4.5 Una rete di insegnamenti

L'educazione motoria integrata consente di collegare fra loro i diversi settori dell'insegnamento. I pochi esempi proposti di seguito, raggruppati per tema, consentono una concezione per aree o campi di attività dell'insegnamento alla scuola dell'infanzia.

### L'educazione ritmico-musicale in relazione a quella motoria

- Battere dei ritmi, schiacciare le dita, battere le mani, battere con i piedi e rispondere con semplici movimenti.  v. fasc.2/2, p.5, p. 15
- Interpretare melodie, giochi cantati con sequenze di movimento (piccole coreografie).  v. fasc.2/2, p.24

### Educazione grafica, artistica, espressione tramite il disegno, la pittura, messa in relazione con l'educazione motoria

- Disegnare nella neve, camminando, saltando, rotolandosi, costruire statue con la neve.  v. fasc. 2/6, p. 11 ss.
- Nel bosco creare dei giardini con muschio e sculture.  v. fasc. 2/6, p. 11 ss

### Educazione stradale in relazione all'educazione motoria

- Creare un percorso nel cortile della scuola, in palestra, e assegnare i ruoli. Ognuno sarà protagonista sulla strada.  v. fasc. 2/7, p.6
- Costruire percorsi di abilità (in aula, nei corridoi, sul piazzale) per le biciclette, i pattini a rotelle ecc.) che favoriscono lo sviluppo della coordinazione.  v. fasc. /23, p. 29 e fasc. 2/4, p. 13

### Scoperta ed esperienze con gli elementi

- L'acqua: giocare, costruire, sperimentare il ruscello, lo stagno, la riva del lago, abituarsi all'acqua, spostarsi in acqua, sentire l'elemento, giocare con l'acqua ...  v. fasc. 2/6, p. 7 ss
- Terra: a piedi nudi nella sabbia, correre nei prati, saltare, rotolare, arrampicarsi, scivolare ...  v. fasc. 2/6, p. 5

### Linguaggio ed esperienze motorie

- Rispondere con movimenti a canzoni e filastrocche.  v. fasc. 2/2, p. 18 ss
- Sperimentare e rappresentarsi concetti come grande, piccolo, largo ...

### Sperimentazione delle leggi della fisica ed educazione motoria

- Far bollire dell'acqua su un fuoco, osservare la brace.  v. fasc. 2/2, p. 16
- Sperimentare il peso, gettare pietre da un ponte, lasciar cadere della carta ...

### Educazione alla matematica ed educazione motoria

- Formare coppie, terzetti, trovare dei nidi, dei gruppi, separare oggetti.  Inter-, transdisciplinarietà, piani di studio cantonali.

## 4.6 Qualche esempio per un'educazione motoria equilibrata

Fascicoli Contenuti Sensi Prospettive	<b>Fascicolo 2</b> <b>Vivere il corpo</b> <b>Esprimersi</b> <b>Danzare</b>	<b>Fascicolo 3</b> <b>Tenersi in equilibrio</b> <b>Arrampicarsi</b> <b>Girare</b>	<b>Fascicolo 4</b> <b>Correre</b> <b>Saltare</b> <b>Lanciare</b>
<b>partecipare ed appartenere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La danza dei millepiedi, p. 24</li> <li>• A sei zampe, p. 24</li> <li>• Guidare ed essere guidati, p. 9</li> <li>• Danza «diverso», p. 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slitte di salvataggio, p. 19</li> <li>• Panche, p. 8</li> <li>• Nella giungla, p. 13</li> <li>• La cordata, p. 14</li> <li>• Le aquile ..., p. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerca del compagno, p. 6</li> <li>• Cambiare lato, p. 9</li> <li>• Costruire un ponte, p. 15</li> </ul>
<b>cercare la sfida e rivaleggiare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non farti scoprire, p. 13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spingere e tirare, p. 22</li> <li>• Lotta con ostacoli, p. 22</li> <li>• Il maggiolino, p. 23</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il tunnel, p. 5</li> <li>• Volpe e leprotto, p. 8</li> <li>• Nel pollaio, p. 14</li> <li>• Olimpiadi invernali, p. 19</li> </ul>
<b>creare ed esprimersi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I musicanti in marcia, p. 17</li> <li>• I quattro musicanti di Brema, p. 17</li> <li>• Il musical, p. 19 ss.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costruire un ..., p. 4</li> <li>• Cantiere di movimento, p. 7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare a spasso gli animali, p. 7</li> </ul>
<b>sentirsi bene essere in forma e in buona salute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dipingere la schiena, p. 8</li> <li>• Distinguere, p. 5</li> <li>• Pancia come cuscino, p. 8</li> <li>• Massaggiare i piedi, p. 7</li> <li>• ... come un riccio, p. 14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa a piedi nudi, p. 4</li> <li>• Nella segheria, p. 5</li> <li>• Altalena sulla corda, p. 20</li> <li>• La gabbia ..., p. 21</li> <li>• Il monopattino, p. 18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentire i piedi, p. 7</li> <li>• La tartaruga, p. 18</li> </ul>
<b>allenarsi e raggiungere delle prestazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentire il respiro, p. 11</li> <li>• Gli alberi ..., p. 6</li> <li>• Il materassino, p. 13</li> <li>• ...come una palla, p. 14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con il tavolo..., p. 9</li> <li>• Vie con i fili, p. 14</li> <li>• La collina, p. 17</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corri la tua età, p. 10</li> <li>• Salti in basso, p. 18</li> <li>• Variare l'atterraggio, p. 12</li> <li>• Il gioco del mondo, p. 15</li> <li>• Chi lancia nel cerchio, p. 16</li> </ul>
<b>sperimentare scoprire e apprendere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepire le parti del corpo, p. 5</li> <li>• Sentire e portare dei pesi, p. 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoprire le pertiche, p. 11</li> <li>• Torre d'osservazione, p. 13</li> <li>• Cantiere di movimento, p. 7</li> <li>• Carrello, p. 17</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sotto o sopra, p. 11</li> <li>• Corsa a ostacoli, p. 13</li> <li>• La fiera annuale, p. 17</li> </ul>

... ideare

Fascicolo 5  Giocare	Fascicolo 6  All'aperto	Fascicolo 7  Problematiche globali	Fascicoli Contenuti  Sensi Prospettive
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'orcio si rompe, p. 7</li> <li>• La casa delle streghe, p. 10</li> <li>• Spingipalla, p. 19</li> <li>• Il drago, p. 23</li> <li>• La piovra, p. 23</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirare, spingere, p. 5</li> <li>• La girandola incantata, p. 6</li> <li>• Esercizi di gruppo per la posizione, p. 8</li> <li>• Incontrarsi, p. 9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tigre, p. 4</li> <li>• Provare a circolare, p. 6</li> <li>• Montare le bancarelle, p. 7</li> </ul>	<b>partecipare e far parte</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosso e blu, p. 6</li> <li>• Macedonia di frutta, p. 8</li> <li>• Le isole, p. 9</li> <li>• Palla palleggiata, p. 20</li> <li>• Cattura con la palla, p. 19</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro a segno, p. 5</li> <li>• Attenti ai piranha, p. 9</li> <li>• Tutti i bambini in circolo, p. 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego del lobo, p. 2</li> <li>• Spegni l'incendio, p.2</li> <li>• Sole e luna, p. 4</li> </ul>	<b>cercare la sfida e rivaleggiare</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il puzzle vivente, p. 23</li> <li>• I cerchi, p. 18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bosco, spazio creativo, p. 4</li> <li>• Corsa delle girandole, p. 6</li> <li>• ... nella neve, p. 11</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A caccia di draghi, p. 4</li> <li>• Parco stradale, p. 6</li> <li>• Giornata di gioco, p. 7</li> </ul>	<b>creare ed esprimersi</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nano e gigante, p. 5</li> <li>• Come su una nuvola, p. 24</li> <li>• Rotolare i tronchi, p. 23</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenare al forza, p. 4</li> <li>• Immergersi, p. 8</li> <li>• Respirare sott'acqua, p. 8</li> <li>• L'autolavaggio, p. 10</li> <li>• Scivolare, p. 12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghetti, p. 3</li> <li>• Il robot, p. 3</li> <li>• Lo scultore, p. 3</li> </ul>	<b>sentirsi bene essere in forma e in buona salute</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciare i cerchi, p. 13</li> <li>• Far rotolare le biglie, p. 14</li> <li>• Rotolare la palla, p. 19</li> <li>• Palleggiare la palla, p. 20</li> <li>• Tiro al bersaglio, p. 19</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamento resistenza, p. 4</li> <li>• Posizione e scivolare, p. 8</li> <li>• Test di preparazione granchio, p. 9</li> <li>• Discesa, p. 12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedoni e automobilisti, p. 6</li> <li>• Il fossato, p. 2</li> <li>• Capacità di prestazione, p. 5</li> </ul>	<b>allenarsi per ottenere delle prestazioni</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le costruzioni, p. 11</li> <li>• Rocchetti di legno, p. 12</li> <li>• Cerchi, p. 12</li> <li>• Il gorgo, p. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La passeggiata, p. 3</li> <li>• Giocare su un prato, p. 3</li> <li>• Sentire il bosco, p. 4</li> <li>• Con le foglie, p. 6</li> <li>• Salti liberi, p. 9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parco stradale, p. 6</li> </ul>	<b>sperimentare scoprire e apprendere</b>

## 5 Realizzare

---

Alla scuola dell'infanzia è normale trattare temi o porre degli accenti per periodi relativamente lunghi. Tale organizzazione del lavoro va a tutto vantaggio dell'educazione motoria; i temi sono trattati durante le attività settimanali, mentre le sequenze e gli impulsi motori dati durante la giornata rispondono al bisogno di muoversi degli allievi.

### 5.1 Impulsi motori

Gli impulsi motori sono dati in particolare:

- quando un gioco va avanti stancamente, mancano le idee e si vuole rilanciare l'attività
- quando si presenta un'occasione adatta in relazione al tema trattato
- come invito ad esprimere una capacità (chi riesce a?)
- se il tempo disponibile è limitato e si fa sentire un certo bisogno di muoversi (posizione seduta per troppo tempo, tensione, bisogno di esprimersi, comprendere, riconoscere).

Gli impulsi di movimento contribuiscono ad incoraggiare lo sviluppo individuale. Un comportamento discreto, osservazioni, ingerenze limitate, consentono ai bambini di fare progressi in modo autonomo ed evitano interventi estranei nei processi di scoperta.

### 5.2 Sequenze di movimento

La regolarità delle sequenze di movimento realizzate alla scuola dell'infanzia costituisce la base per una educazione motoria fondamentale. Diverse sequenze fra i 15 e i 20 minuti possono essere integrate nei temi generali trattati in classe (la fattoria, il circo ecc.). Sequenze ben riuscite possono anche essere riprese nell'ambito delle lezioni, sia in palestra che in classe.

Per sequenze motorie brevi si possono utilizzare:

- giochi di ruolo
- racconti mimati
- racconti cantati
- pantomime
- teatro di movimento
- danze
- ronde.

Il passaggio verso la lezione di educazione al movimento avviene senza fratture. Il tema viene sviluppato, i movimenti sono collegati, combinati, variati.

Queste sequenze offrono lo spunto per differenziare i contenuti, per adattarsi al momento, per consentire agli allievi di dare un senso all'attività, collegandola agli altri insegnamenti e attività proposti.

➔ Realizzare:  
v. fasc. 1/1, p. 109



### 5.3 L'insegnamento dell'educazione motoria

⚠ Durata prevista: 50–60 min.

<p>Svolgimento della lezione</p> <p><b>La presentazione dei compiti</b></p>	<p><b>Svolgimento della lezione</b></p> <p><b>Contenuto</b></p> <p>Forme ludiche, messa in scena, motivazione</p> <p>Situazioni di scoperta, di scambio, abilità motorie di base</p> <p>Venire a capo di situazioni imposte, proporre dei modelli</p>	<p>↔ <b>Intenzioni didattiche</b></p> <p>↔ Permettere di entrare nell'attività, di esplorarla, di prelevare le informazioni pertinenti</p> <p>↔ Trattare l'informazione, scoprire i movimenti</p> <p>↔ Elaborare rappresentazioni, organizzare i movimenti, imitare</p>
<p><b>Le diverse tappe</b></p>	<p>Proporre compiti aperti (apprendimento globale, fase di scoperta) (chi riesce a?)</p> <p>Ottimizzare i fondamentali (educazione delle posture)</p> <p>Risolvere situazioni-problema che favoriscono delle risposte organizzate (cosa fanno quelli che ci riescono?)</p> <p>Proporre delle ripetizioni in diverse situazioni</p>	<p>↔ Permettere una risposta a tutti gli allievi, senza struttura fissa</p> <p>↔ Collegamento al conosciuto, fase di tentativo-errore</p> <p>↔ Structurare il movimento, il gioco, utilizzare dei modelli, ripetere</p> <p>↔ Organizzare l'azione, adattare la risposta</p>
<p><b>Ritorno alla calma, valutazione della lezione</b></p>	<p>Situazione di scambio, occasione di formulare le difficoltà incontrate, le strategie di adattamento, le possibilità di transfert</p>	<p>↔ Riuscire ad esprimere quello che è successo</p> <p>↔ Passare da un impegno attivo alla attività seguente</p>

Gli stili di insegnamento proposti nel manuale dovrebbero permettere di passare da una forma piuttosto regolata ad altre più libere, adatte agli allievi, ai contenuti, ai momenti ecc. Le situazioni dell'apprendimento saranno differenziate, nell'ambito di laboratori, di momenti di movimento, di sequenze pianificate, di giochi, di lezioni, con l'occhio sempre rivolto alle finalità che si vogliono perseguire. Vale la pena di ricordare che il bambino e i suoi bisogni rimangono al centro delle preoccupazioni del docente, che la zona in cui si situa la difficoltà del compito favorisce lo sviluppo (zona prossimale di sviluppo) e l'integrazione sociale (socializzazione primaria).

## 6 Valutare

### 6.1 Analizzare i progressi

Provare, scoprire, esplorare, sono le principali attività che i bambini compiono a scuola. Durante la sperimentazione, agli allievi viene proposto un repertorio molto variato di movimenti, e pertanto la valutazione sarà piuttosto formativa, incentrata sul processo, sull'attività di produzione.

➔ Tappe dell'apprendimento:  
v. fasc. 1/1, p.62; Valutare:  
v. fasc. 1/1, p. 114

La valutazione diagnostica (incentrata sul produttore, ovvero il bambino, e le sue caratteristiche) può essere facilitata dagli schemi di valutazione riportati di seguito. Anche se tali schemi sono stati redatti tenendo conto delle tappe dello sviluppo del bambino, bisogna ricordare che esse sono piuttosto vaghe, eterogenee, e che richiedono quindi tolleranza. Il fallimento di uno degli esercizi proposti non significa che il bambino soffra di disturbi motori (Firmin, 1989). Al contrario, se un bambino presenta numerose difficoltà e ha delle carenze notevoli concernenti le abilità motrici di base, è necessario prendere contatto con gli specialisti competenti.



### 6.2 Schemi per il controllo dei progressi

#### Equilibrio, postura, «resistenza», costituzione

##### Il bambino in età prescolare

(a scuola)

- o inspira ed espira profondamente disteso prono
- o può gonfiare da solo un pallone
- o può restare per 15' in equilibrio su un piede solo
- o può correggere la sua posizione seduta
- o corre 6 minuti senza fermarsi

(in palestra)

- o corre su una linea di 8 metri
- o rimane in equilibrio e si sposta in avanti sulla trave della panca svedese
- o riconosce tre attrezzi al tatto, a occhi chiusi
- o salta 5 volte sulla stessa gamba senza poggiare il piede di slancio
- o collega tre esercizi di ginnastica

(all'aperto)

- o riconosce una clavetta fra tre oggetti
- o costruisce un percorso a ostacoli
- o compie tre giri di corsa sotto forma di staffetta
- o compie uno slalom di corsa fra 6 alberi
- o corre per sei minuti nel bosco
- o cammina in avanti in equilibrio su un tronco per 3 metri
- o si tiene in appoggio facciale su un tronco a terra e scalcia come un cavallo (posizione del dorso!)

#### Locomozione, compiti decisionali

##### Il bambino in età prescolare

(a scuola)

- o salta sopra una corda tenuta a 30 cm d'altezza
- o lancia in aria un sacchetto di sabbia e lo riprende
- o porta un sacco di sabbia per 6 metri
- o fa rotolare un cerchio per 10 metri
- o sale da solo su una sedia e salta a terra
- o si sposta a quattro zampe per 5 metri nell'aula

(in palestra)

- o porta un pallone da un chilo per 2,5 m (tenuta)
- o sale su un cassone svedese e scivola a terra
- o sale sulla spalliera sedendosi sulla sommità
- o fa una capriola in avanti
- o si issa su un piano inclinato (panca) tirandosi con le mani
- o fa rimbalzare una palla passandola alternativamente dalla mano destra alla sinistra

(all'aperto)

- o salta giù da un tronco di 30–40 cm
- o sale su un albero adatto
- o porta una pietra di un chilo per 2,5 m
- o colpisce almeno una volta un tronco posto a 4 m di distanza con l'aiuto di tre clavette
- o supera un tronco di 25 cm di diametro saltando, 3 volte in avanti e 3 volte all'indietro.

**Comportamento individuale****Il bambino in età prescolare***(a scuola)*

- o nomina tre parti del corpo
- o può distinguere la destra e la sinistra
- o può ricordare tre esercizi e eseguirli
- o è in grado di trattare due informazioni contemporaneamente
- o può giocare 15 min concentrandosi su ciò che fa
- o si pone da solo una sfida

*(in palestra)*

- o mostra tre esercizi di base con assicurazione
- o supera tre ostacoli
- o può nominare tutte le parti principali del corpo umano
- o salta oltre ostacoli flessibili alti circa 40 cm.
- o riesce per tre volte di seguito ad imitare un esercizio che osserva
- o riesce a risolvere tre semplici problemi motori

*(all'aperto)*

- o corre in leggera pendenza ad una velocità adatta
- o valuta secondo in suoi criteri un salto (coraggio)
- o può esprimere a parole un'esperienza
- o chiede aiuto se necessario
- o si orienta in cammino (riferimenti)

**Comportamento sociale****Il bambino in età prescolare***(a scuola)*

- o divide il secchiello con un altro bambino
- o partecipa ad un racconto
- o si impegna per il suo gruppo durante un'attività di confronto con altri
- o divide il materiale con gli altri
- o collabora con gli altri e risponde alle loro domande
- o cerca di risolvere i conflitti parlandone

*(in palestra)*

- o canta una canzoncina mimandola insieme a un compagno, a tre compagni
- o offre aiuto agli altri in difficoltà
- o può "rientrare nei ranghi"
- o trova una soluzione a conflitti sul possesso delle cose (divide i suoi giochi con i compagni)
- o riesce a relativizzare vittorie e sconfitte

*(all'aperto)*

- o procede sul cammino insieme al gruppo
- o arriva sul posto e all'orario previsti per l'appuntamento
- o in gruppo costruisce una capanna, un giardino
- o rispetta le regole del gioco
- o sostiene gli altri bambini
- o tollera comportamenti di paura e di timidezza da parte di altri bambini

**Imparare a valutare sé stessi**

La valutazione a scopi formativi permette di inserire il bambino nel processo di valutazione. L'allievo viene associato al processo di regolazione. Può anche procedere ad una verifica sommaria, rispondendo alla domanda «chi riesce a?»

➔ Valutare:  
v. fasc. 1/1 p. 114

La valutazione fatta dall'insegnante consente inoltre di fare il punto sulla situazione iniziale relativa all'allievo.

Qualora si riscontrassero evidenti carenze motorie, l'insegnante dovrà prendere i provvedimenti del caso (servizi a disposizione sul territorio).

## Bibliografia / Ausili didattici

- ASEP: Education physique à l'école enfantine.
- BONHOMME, G. et coll.: Le guide de l'enseignant. AEEPS. Paris, 1994.
- BONHOMME, G. et coll.: L'éducation physique à l'école maternelle, Editions EPS.
- DEVELAY, M.: De l'apprentissage à l'enseignement. ESF. Paris, 1992.
- DURAND, M.: L'enfant et le sport. PUF. Paris, 1987.
- EDITIONS EPS: Revue EPS 1, de 3 à 11 ans.
- FIRMIN, F.: Bewegung als Zugang zur Welt. Schweiz.
- FISCHER, K.: Entwicklungstheoretische Perspektiven der Motologie des Kindesalters. Schondorf, 1996.
- GHILIONE, R.,  
RICHARD, J.F. dir.: Cours de psychologie. Dunod. Paris, 1995.
- GRUPE, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport, Reihe Sportwissenschaft Nr. 18, Schondorf, 1982.
- HAUERT, C.A., MOUNOUD, P.,  
MAYER E.: Approche du développement cognitif des enfants de 2 à 5 ans à travers l'étude des caractéristiques physiques de leurs actions. Cahiers de psychologie cognitive. 1981.
- HAUERT, C.A.: Le développement et l'apprentissage perceptivo-moteur, in Manuel 1, Eclairages théoriques, chap. 2.5, Berne, à paraître en 1998.
- HEIMBERG, D.: Erfassen und Fördern im Kindergarten. Schweiz.
- HOUSSAYE, J.: Le triangle pédagogique. Peter Lang. Berne, 1988.
- KELLER, J.: Influence des facteurs cognitifs sur l'apprentissage moteur de l'enfant.
- KIPHARDT, E. J.: Motopädagogik. Dortmund 1979.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Schorndorf 1977.
- LAURENT, M. THERME, P.: L'enfant par son corps. Actio. Joinville-le-Pont, 1987.
- MEIRIEU, P.: La pédagogie entre le dire et le faire. ESF. Paris, 1995.
- PAILLARD, J.: Itinéraire pour une psycho-physiologie de l'action. Actio. 1986.
- PIAGET, J.: Epistémologie génétique-. PUF. Paris, 1979.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique, Editions EPS, 1994.
- SCHERLER/SCHIERZ: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- SCHILLING, F.: In: Kiphardt, E.J.: Motopädagogik. Dortmund 1979.
- SCHNEUWLY, BRONCKART: Vygotsky aujourd'hui. Delachaux et Niestlé. Neuchâtel.
- TRANHONG: Stade et concept de stade dans la psychologie contemporaine. Vrin. Paris, 1970.
- WYDLER-WEBER, E.: Kindergarten heute. Leitideen für den Kindergarten. Schweiz.  
Kindergärtnerinnenverein. Zürich 1992.
- ZIMMER R.: Handbuch für die Bewegungserziehung. Freiburg 1993.

**Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco**

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)

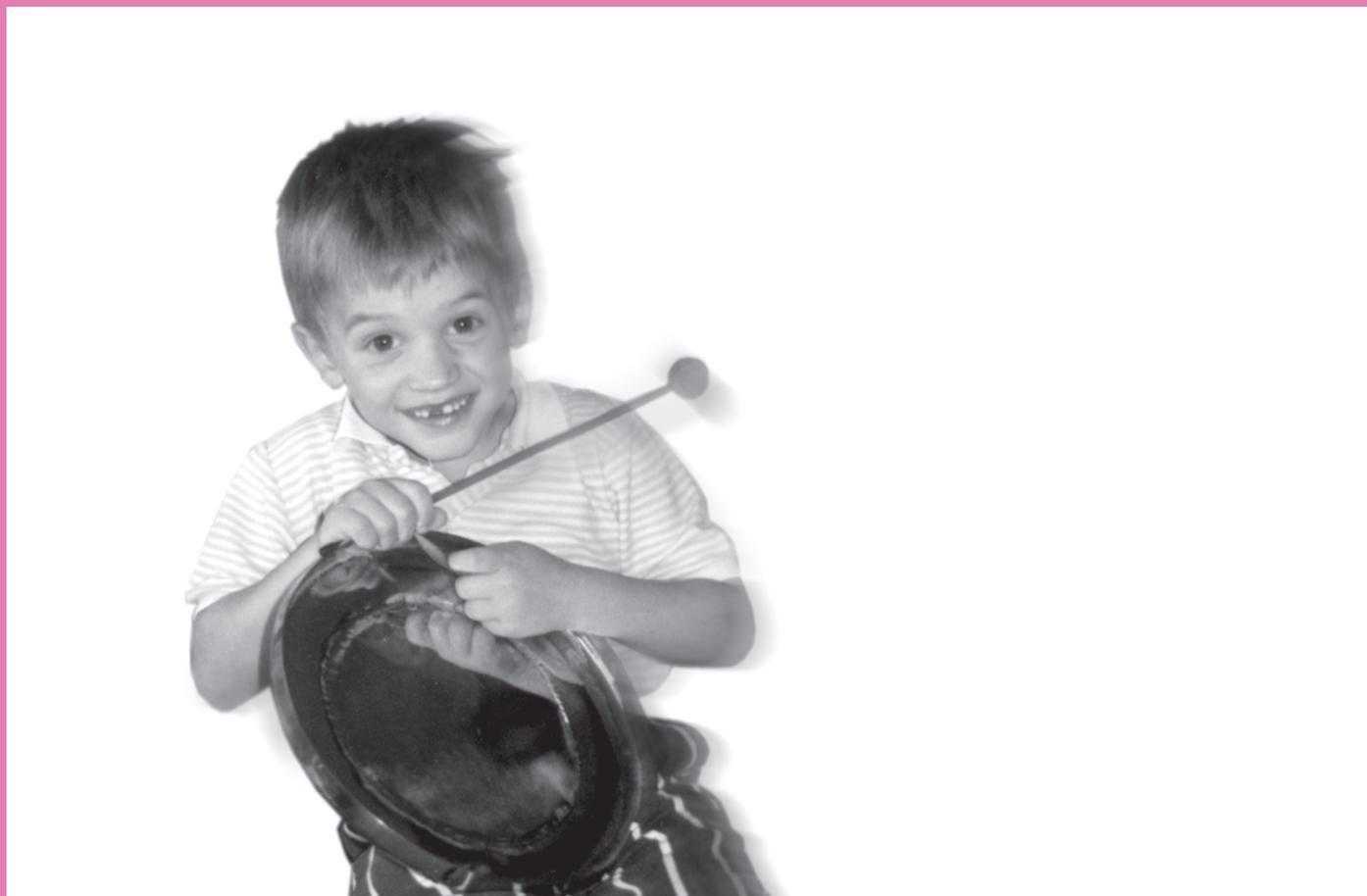


**Edizioni ASEP**

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

# 2

Fascicolo 2 Volume 2



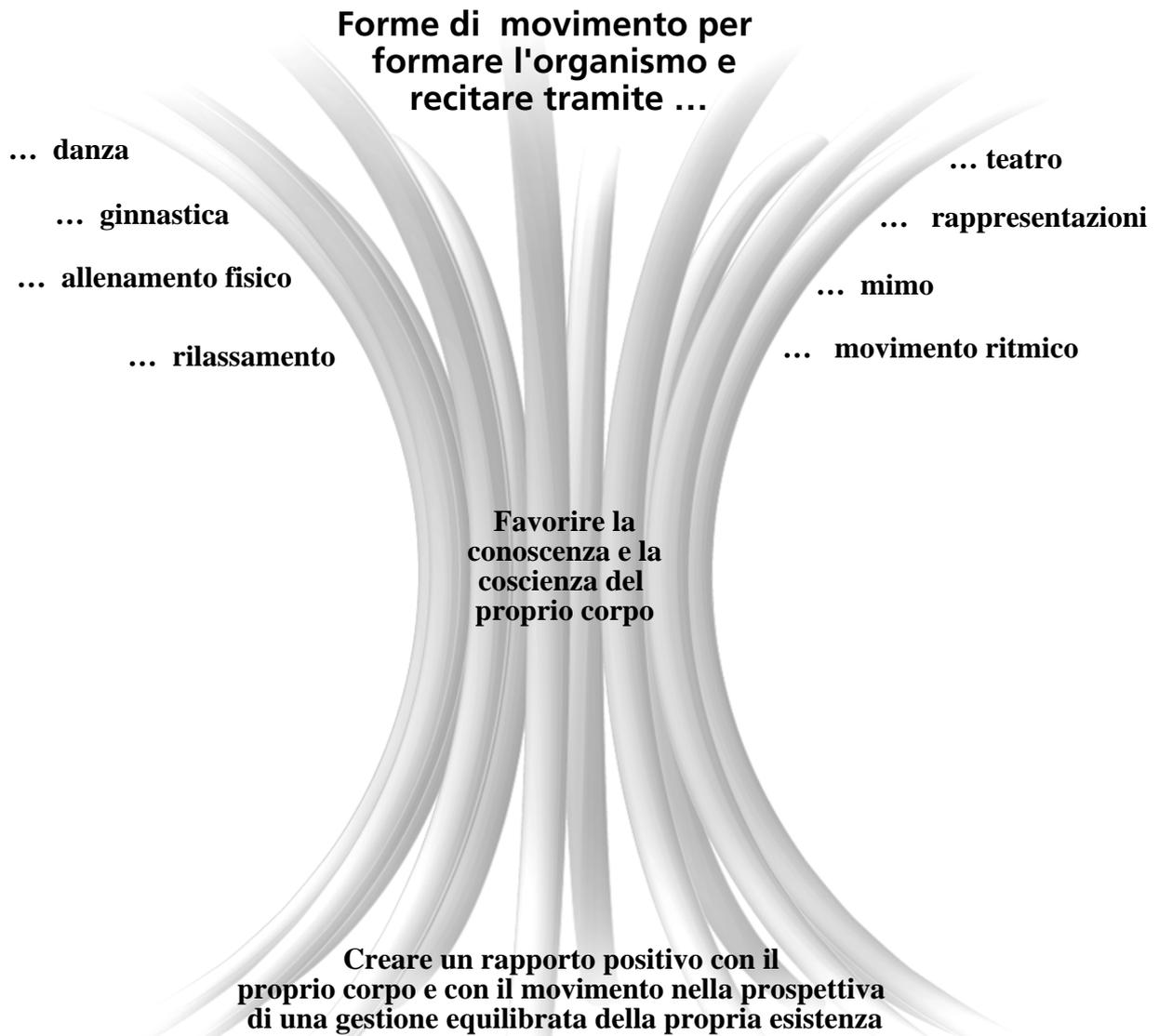
# Movimento Rappresentazione Danza

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 2

---



Gli allievi devono poter vivere l'allenamento fisico, il ritmo, i giochi di espressione e la danza in modo globale. Sviluppano la loro creatività e spontaneità attraverso il proprio corpo e il movimento. Utilizzano il movimento come mezzo di espressione e di comunicazione. Acquisiscono confidenza e alimentano il loro vocabolario corporale costruendo una migliore immagine di sé.

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

---

## Accenti nel fascicolo 2 dei volumi 2 a 6

- Scoprire ed imparare a sentire il proprio corpo
- Sperimentare svariate possibilità motorie
- Muoversi seguendo il ritmo delle canzoni
- Creare una rappresentazione teatrale
- Ballare a tema
- Mimare



Scuola dell'infanzia

- Percepire in modo cosciente il proprio corpo
- Vivere in modo variato e cosciente posture e movimenti
- Giocare con il ritmo
- (Rap)presentare le favole, mimare
- Ballare su temi diversi



1. – 4. anno

- Approfondire la coscienza del corpo e la percezione sensoriale
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare a rafforzare e allungare la muscolatura
- Vivere sequenze motorie ritmiche
- Giocare con oggetti e integrarli in un concatenamento di gesti
- Inventare semplici danze



4. – 6. anno

- Approfondire la coscienza e la sensazione del proprio corpo
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare ad allenarsi
- Giocare e creare con ritmi propri o imposti
- Rappresentare con e senza materiali
- Danzare a coppie o a gruppi



6. – 9. anno

- Percepire la globalità del proprio corpo
- Adattare all'organismo sollecitazioni e momenti di recupero
- Legame con altre discipline scolastiche (progetti)
- Dare forma al movimento tramite la musica
- Utilizzare il linguaggio del corpo
- La danza nell'ambito di progetti (multidisciplinari)



10. – 13. anno

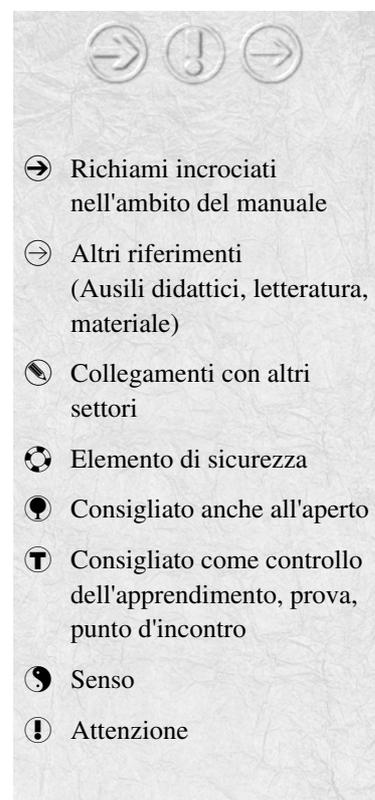
- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.



Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 La percezione del proprio corpo</b>	
1.1 Percepire – Muovere– Analizzare	4
1.2 Sentire, scoprire e muovere il proprio corpo	5
1.3 I quattro musicanti di Brema	6
1.4 Giocare con i piedi	7
1.5 A terra sono a mio agio	8
1.6 Con le mani avanti	9
<b>2 Respirazione</b>	
2.1 La respirazione è una funzione vitale	10
2.2 La respirazione corretta	11
<b>3 Rilassamento</b>	
3.1 Esercitare il silenzio e l'attenzione	12
3.2 Tensione – Rilassamento	13
3.3 Allungarsi – Piegarsi – Distendersi	14
<b>4 Movimento ritmico</b>	
4.1 Il movimento ritmico elementare	15
4.2 Da conchiglia a conchiglia	16
4.3 I quattro musicanti di Brema in movimento	17
<b>5 Recite</b>	
5.1 Ci cimentiamo in un piccolo «Musical»	18
5.2 Dal gioco al «Musical» a misura di bambini	19
<b>6 Danzare</b>	
6.1 Carattere e concezione del movimento	22
6.2 Suggerimenti didattici	22
6.3 La danza dei maggiolini	24
6.4 Diverso – unico	25
6.5 Piedi che danzano; a terra – in aria	26
6.6 Danze «a spirale»	27
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	28



# Introduzione

---

## Scoprire il mondo tramite il movimento

Secondo la definizione che ne dà GRUPE (1982), l'attività motoria per l'essere umano ha un doppio significato; essa costituisce sia uno strumento dell'esperienza che un mezzo creativo. In altre parole serve sia a trasmettere agli altri un'immagine di noi, che a noi per farci un'immagine del mondo esterno.

Analizziamo innanzitutto la percezione sensoriale dell'uomo, che ci guida e ci sostiene nel processo di apprendimento, Grazie alla percezione e tramite processi di apprendimento, elaboriamo una «verità» personale. Le attività di percezione interessano noi docenti soprattutto in quanto base per qualsiasi attività di apprendimento. Percepire è un processo attivo e costruttivo, che possiamo suddividere in un livello fisiologico ed in uno psicologico.

➔ Percezione:  
cfr. fasc. 1/1, p. 55

## Il livello fisiologico della percezione

Con il termine percezione si intende comunemente il rilevamento e l'elaborazione di stimoli provenienti dal proprio corpo o dall'esterno. La percezione è l'attività degli organi di senso che possiamo suddividere in due gruppi.

➔ Percezione sensoriale:  
cfr. fasc. 1/1, p. 55

Alcuni (tatto, equilibrio, sensibilità alla profondità, odorato e gusto) elaborano gli stimoli percettivi principalmente a livello di tronco cerebrale, per cui solo raramente questi processi percettivi sono coscienti. Le informazioni di questi sensi, soprattutto del tatto, dell'equilibrio e del movimento, hanno un'importanza fondamentale nel processo evolutivo del bambino piccolo. Essi servono alla capacità di azione del bambino che si va differenziando in modo sempre più chiaro nel corso dello sviluppo e sostengono l'evolversi della fiducia in sé stessi che man mano va germogliando.

Altri sensi (udito, vista) ci consentono di prendere e valutare informazioni senza entrare in contatto diretto con l'oggetto che intendiamo percepire. Grazie e diversi mezzi tecnici ausiliari come TV, radio, telefono, radio ricetrasmittenti, radar ecc. abbiamo ampliato artificialmente la portata dei nostri sensi. L'elaborazione delle informazioni viene eseguita tramite la corteccia cerebrale e vissuta in modo cosciente.

## Livello psicologico della percezione

Dato che nell'elaborazione delle percezioni andiamo ben oltre gli aspetti fisiologici e ci spingiamo fino a pensare e ad agire, ecco che diventano importanti per noi le conoscenze della psicologia della percezione e dello sviluppo. Tutti i processi che utilizzano elaborano, immagazzinano e mettono nuovamente a disposizione sotto forma di prestazione della memoria le informazioni sensoriali (input sensoriale), sono detti cognizioni. Le diverse informazioni provenienti dai nostri organi di senso, nell'elaborazione psicologica, vengono strutturati in schemi e influenzano poi sotto forma di esperienze il nostro comportamento futuro.

➔ Come si apprende?:  
cfr. fasc. 1/1, p. 67

---

### Elaborare piani d'azione

Sulla base di una ricca esperienza sensoriale il bambino elabora i suoi «schemi» fino a formare uno schema di comportamento interiore sempre più preciso e ordinato secondo un principio gerarchico. Man mano che aumenta l'esperienza, l'essere umano elabora tutto un repertorio di piani di azione in grado di evocare un comportamento mirato ad uno scopo e guidato dall'esperienza.

I centri del cervello (corteccia associativa) hanno il compito di collegare le nuove informazioni sensoriali in arrivo con il sapere proveniente dall'esperienza (memorizzato), in una precisa risposta motoria. Come centro di elaborazione funziona il centro motorio. In esso i dati della memoria provenienti da diverse regioni vengono integrati a formare una rappresentazione del movimento.

### Dall'afferrare al comprendere al concetto

Questa idea di base ha conseguenze didattiche per i docenti. Di regola gli adulti non sono più in condizione di seguire i comportamenti percettivi e motori di un bambino in età prescolare. Il cammino dall'afferrare al comprendere al concetto, l'adulto infatti l'ha ormai dimenticato e utilizza schemi motori automatizzati, ordinati gerarchicamente a un livello superiore. Ecco quindi che esiste di fatto il pericolo che il docente pretenda troppo dal bambino chiedendogli di eseguire certi movimenti.

L'insegnamento pertanto dovrebbe sempre portare verso il mondo del bambino in età prescolare e provocare in tal modo coinvolgimento e partecipazione. Il principio ispiratore della lezione è l'insegnamento dinamico.

Dato che il bambino in età prescolare, per quel che riguarda gli aspetti motori, è ancora un «essere in movimento», in questa fascia d'età l'insegnamento «in movimento» funge da collegamento con una pedagogia multiarea.

Durante tali attività in movimento cerchiamo di sfruttare al meglio il potenziale esistente a livello di esperienze, di percezione e di movimento, a tutto vantaggio anche delle altre materie. I bambini che lavorano spesso con l'insegnamento in movimento, infatti:

- possono approfondire meglio i contenuti dell'insegnamento e ampliano la loro comprensione agendo in prima persona;
- hanno maggiore fiducia nei propri mezzi, cercano sempre più soluzioni proprie per il problema specifico e, grazie ai tempi morti più brevi, accumulano meno tensioni interiori;
- mettono alla prova le loro facoltà di espressione sia verbale che non verbale, cercano sempre più il contatto con Te e Noi nella vita di tutti i giorni e affinano la coscienza del proprio corpo.

🕒 Insegnamento in movimento: v. fasc. 2/1, p. 7 e fasc. 7/1, p. 2 e ss.



# 1 La percezione del proprio corpo

## 1.1 Percepire – Muovere – Analizzare

L'educazione motoria cosiddetta multiarea, nella scuola dell'infanzia può fungere da elemento unificante in grado di collegare fra loro i diversi campi di apprendimento. Per la sua stessa caratteristica fondamentale di «essere in movimento», il bambino in età prescolare assimila qualsiasi tipo di contenuti secondo lo stesso schema, che prevede percezione, movimento, azione ed analisi. Anche forme di movimento e di rilassamento meditative rientrano in questa forma di approccio globale.



Si può definire meditativa un'esperienza di tipo intimistico in cui si è completamente assorti nei propri pensieri. Le più recenti teorie dell'apprendimento su base biologica sottolineano in modo sempre più chiaro il significato di una percezione ottimale come presupposto fondamentale dell'apprendimento. Dalla sensomotricità alla psicomotricità, alle forme sociali di relazione, l'essere umano segue il principio ... percepire – muovere – analizzare.

Scoprendo svariate forme di movimento ed esercitando il silenzio, la respirazione, la percezione, il rilassamento e l'allungamento, il bambino impara a migliorare queste importanti capacità. Tali forme vanno quindi inserite il più spesso possibile nella lezione.



Una buona capacità percettiva può essere sostenuta con una offerta mirata di attività variate e interessanti.

## 1.2 Sentire, scoprire e muovere il proprio corpo

Spesso i bambini hanno delle remore a toccare altri bambini. Si tratta di una sorta di pudore che va rimosso, agendo con sensibilità e in modo mirato. Ciò facendo il bambino impara a meglio conoscere la mobilità e la flessibilità del proprio corpo, e nello stesso tempo si stimola il senso del tatto.

**Come si presenta al tatto il mio corpo, o il tuo? Come posso muoverlo?**

**Sentire con la schiena:** Due bambini, con le braccia intrecciate dietro la schiena, si muovono lentamente verso un traguardo. Alternare spesso il ruolo di chi guida il compagno.

- Fra le schiene si infila un pallone, una scatola o un palloncino, da trasportare senza farlo cadere.
- I bambini strisciano sulla schiena sopra panche, materassini, coperte di lana, abituandosi a sentirne la diversa consistenza.
- Scivolare su un sacco di plastica su un pendio innervato.
- Scendere a tutta velocità da uno scivolo.



➞ Percepire il proprio corpo; sentire il compagno

**Percepire le varie parti del corpo:** Un bambino è disteso sotto una coperta. Gli altri ne tastano delicatamente il profilo e indicano man mano le varie parti del corpo. Cambiare spesso e abituare a tastare con delicatezza.

- I bambini sono stesi a terra a occhi chiusi. La maestra (o altri bambini) appoggiano oggetti di peso diverso sulle articolazioni (ad esempio dei sacchetti). I bambini indicano di quale articolazione si tratta (ginocchio, gomito) e distinguono il peso dell'oggetto.



🕒 Apprendere a toccare con delicatezza.

➞ Rappresentazione del corpo, schema corporeo

**Sentire e portare dei pesi:** I bambini ricevono sacchetti di sabbia di peso diverso. Uno di loro procede carponi, mentre un altro gli appoggia delicatamente un sacchetto sulla schiena o su un'altra superficie d'appoggio. Il bambino a terra cerca di trasportare il più a lungo possibile il sacchetto senza farlo cadere, e di sentire il peso sulla schiena.

- Riesce a compiere un dato percorso senza far cadere il sacchetto?
- I sacchetti vengono gettati a terra contraendo velocemente dei muscoli. In quale altro modo si potrebbe farli cadere a terra?
- Ogni bambino ha dei sacchetti di sabbia con i quali cerca di caricare altri. Quando un sacchetto è stato sistemato, il bambino su cui è stato messo cerca di farlo scivolare lentamente lungo il corpo, e quando tocca terra, può riprendere il gioco.

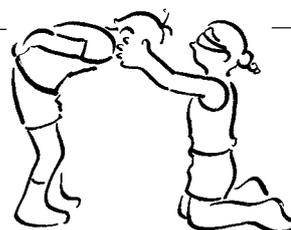


🕒 Valutare il peso

➞ Altri giochi con i sacchetti di sabbia, cfr, fasc. 5/2, p. 26

**Distinguere a occhi chiusi:** I bambini sono seduti o stanno in ginocchio in cerchio. Uno di loro va a mettersi davanti ad un compagno, che lo tasta delicatamente sui capelli, sulle spalle ... e cerca di riconoscerlo.

- Chi individua lo «sconosciuto» dalla camminata, dal modo di tossire, da come canta, salta, ride, suona?



🕒 Da cosa riconosci la mamma? o il papà?

### 1.3 I quattro musicanti di Brema

Ai bambini piace identificarsi con personaggi delle favole o con animali, e in tal modo riescono a vivere in modo globale nuove esperienze. Con i personaggi dei 4 musicanti di Brema si possono fare esperienze sensoriali molto diverse e prendere coscienza del proprio corpo in modo variato.

**Ci lasciamo incantare anche noi!**

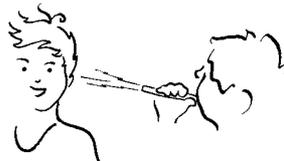
**L'incantesimo:** Usando una bacchetta magica, uno scialle fatato o un altro oggetto, la maestra trasforma i bambini in musicanti, asini, cani, gatti, galli, alberi e briganti. L'inizio e la fine dell'incantesimo sono simbolizzati da un segnale acustico. Nelle altre fasi i bambini si muovono per la stanza al suono di un tamburo.

- Col passare del tempo rappresentare in modo differenziato il comportamento dei vari animali; un cane annusa per terra, scodinzola, si gratta dietro l'orecchio ...



- 🕒 Imparare a distinguere diversi comportamenti e atteggiamenti degli animali.

**I musicanti:** Si suonano strumenti a fiato! Usando delle normali cannuce da bibita o simili, i bambini soffiano su diverse parti del corpo: mani, piedi, braccia, scollatura, capelli. Che sensazione si ha? Dove fa solletico?



- 🕒 Con ogni personaggio i bambini fanno esperienze sensoriali tipiche e scoprono aspetti diversi del proprio corpo.

**L'asinello testardo:** Un bambino carica sulla schiena di un altro (l'asino) uno, due o persino tre sacchetti di sabbia. L'asino, una volta caricato, cerca di sentire il peso, di giocarci e dopo un po' di farlo cadere scuotendosi e impennandosi.

- Quanti sacchetti si possono caricare?
- L'asino si fa anche condurre? O forse scalcia?



- 🕒 Come sentite il peso? Come si può condurre l'asino?

**Il cane che annusa:** Il cane ha un buon olfatto. Per la stanza sono sparsi diversi oggetti dal forte profumo. Al buio (a occhi chiusi o bendati) il cane viene portato a fare una passeggiata. Se sente un profumo, cerca di avvicinarsi e di riconoscerlo (pane fresco, profumo, spezie, frutta tagliata ...).



- 🕒 Riconoscere i profumi.
- 🕒 Come si comporta un cane? Come ci comportiamo con un cane?

**Il gatto che si accarezza:** Usando il dorso della mano i bambini si accarezzano dovunque riescono ad arrivare. Dove fa particolarmente piacere? E dove invece no? Che effetto fa sulle diverse parti del corpo?



- 🕒 Esperienze tattili
- 🕒 Comportamento del gatto? Come ci comportiamo con i gatti?

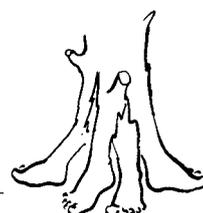
**Il gallo presuntuoso:** Appoggiamo le mani sul petto, inspirando ed espirando profondamente, e cerchiamo di gonfiare il petto, come un pallone. Solleviamo poi leggermente le braccia, muovendoci imperiosamente per la stanza e facendo il verso del gallo.

- Pavoneggiarsi, salire su una sedia e fare il verso.



- 🕒 Fare attenzione alla respirazione.
- 🕒 Come si comporta un gallo?

**Gli alberi non si muovono:** Poggiare ambedue i piedi accuratamente al suolo. Sentire tutte le parti del piede a contatto con il terreno. Far penetrare le radici nel terreno, muovendo leggermente il corpo e le braccia. Potete rimanere fermi in questa posizione?



## 1.4 Giocare con i piedi

I piedi sostengono il peso del corpo e gli consentono di stare eretto. Sono molto sensibili, tant'è vero che sentiamo immediatamente se il terreno è duro o morbido, sassoso o fangoso. Quasi sempre i piedi sono chiusi nelle scarpe. Ora però vogliamo giocare un po' con loro!

**Che cosa, e come, sentono i miei piedi?**

**Il pediluvio:** Per ogni bambino servono una bacinella con acqua calda, un po' di sali ed un asciugamano. Mentre sono a bagno, per una decina di minuti, osserviamo attentamente i piedi. Come sono le dita, e i talloni? Cosa si può muovere? E come? Alla fine li asciugiamo con cura.

- 2-3 bambini insieme in una bacinella più grande.



☞ Indicare le parti del corpo

● Se fa caldo anche all'aperto

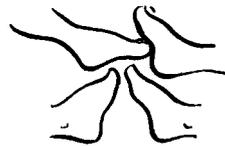
**Massaggiare i piedi:** Ogni bambino riceve un po' di crema o di olio e si massaggia i piedi. Le dita, uno per uno, l'avampiede e la pianta, il collo, i talloni.

- Dov'è particolarmente piacevole?
- Ci sono dei posti dove invece fa male?



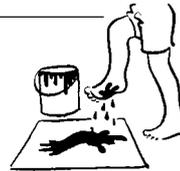
**Il teatrino dei piedi:** I bambini si toccano usando i piedi.

- Con la pianta, le dita, i talloni, il collo, magari con tutti e due i piedi.
- Potete salutarvi o fare dei segnali?
- Giocate con i piedi, delicatamente, con un po' di forza, velocemente ...



**Dipingere con i piedi:** Intingere i piedi nel colore e poi poggiarli sulla carta. Al posto dei colori si può usare una crema oleosa e della carta sottile.

- Com'è l'impronta del vostro piede? La riconoscete?
- Più bambini disegnano insieme un quadro.

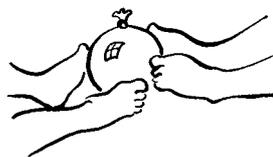


➔ Impronte, dipingere con i piedi

● Lasciare delle tracce (nella neve, con i piedi bagnati)

**Giochi con i piedi:** I bambini, seduti in circolo, girano, piegano, distendono i piedi in tutte le direzioni.

- Mettere delle biglie in una scatola usando solo i piedi.
- Pedalare in aria, da soli o a coppie, tenendo unite le piante dei piedi.
- Passarsi il pallone: a coppie, distesi uno di fronte all'altro, usando i piedi passarsi un palloncino.
- Lo stesso esercizio fatto con i bambini in circolo, magari usando anche un secondo palloncino.



☞ Come usano le zampe gli animali?

**Le ombre cinesi con i piedi:** I bambini sono distesi sulla schiena, distendono i piedi in aria e muovono dita, piedi e ginocchia. Possono anche prendere con le dita piccoli oggetti o abbellire le figure con pezzetti di stoffa. Usando una lavagna luminosa o una lampada molto potente si possono proiettare ombre sulla parete e organizzare un teatrino a braccio.



## 1.5 A terra sono a mio agio

Per il bambino la terra è qualcosa di familiare, che offre sostegno e vicinanza. «Affidare» alla terra il proprio peso significa non dover ricercare costantemente una posizione di equilibrio, potersi quindi rilassare e scoprire in tutta calma il proprio corpo.

**La terra sostiene. Su di essa mi posso rotolare e girare senza paura di cadere.**

**La bambola di pezza:** La metà dei bambini sono distesi sulla schiena, completamente rilassati; fanno una prova per verificare se davvero sono «distesi» al massimo; sollevano delicatamente una mano e la sciolgono, scuotendola leggermente. Se è completamente rilassata, la si può far cadere (facendo attenzione). Ripetere poi con l'avambraccio, il braccio intero, le gambe.

- Come siete rilassati stando allungati a terra?



☯ Si presuppone la reciproca fiducia

**La pancia come cuscino:** Tutti i bambini sono allungati a terra; ognuno cerca una pancia sulla quale appoggiare la testa. Ora tutti sono collegati come le pedine di un domino. Pensarci fa ridere. Quando si ride, la testa si solleva e si abbassa. In condizioni di calma, si sente la pancia sollevarsi ed abbassarsi con il respiro. Prima a coppie, poi tutti insieme.

- Riuscite a respirare tutti con lo stesso ritmo, magari facendo finta di russare?



Ridere è permesso, anzi auspicato!

**Dipingere la schiena:** Un bambino è comodamente disteso in posizione prona, un altro con le dita gli «disegna» una figura sulla schiena. Di cosa si tratta? Prima di fare un nuovo disegno cancellare quello vecchio.

- Con lo stesso sistema disegnare e indovinare lettere.
- Un bambino poggia la mano su un punto preciso della schiena e chiede all'altro di dire dove. L'altro deve localizzare la pressione.



⚠ Trattare gli altri con delicatezza.

**I tronchi d'albero:** I bambini sono distesi a terra con le braccia distese al di sopra della testa, come tronchi d'albero. Rotolano per la stanza, magari su un pendio e poi giù dall'altra parte, a volte uno sull'altro. La metà dei bambini fa rotolare i tronchi.

- Si può ottenere un movimento regolare?
- Il trasporto dei tronchi: Quanti più tronchi possibili sono allineati uno accanto all'altro. Un bambino si adagia trasversalmente su di loro. Il primo tronco inizia a ruotare su se stesso, seguito da tutti gli altri. Il bambino viene trasportato come su un nastro mobile.



⚠ Tutti dovrebbero poter «fare un giro».

**Percorso ad ostacoli:** I bambini compiono uno «slalom» fra alcuni oggetti sparsi nella stanza, carponi, sulla schiena, sul ventre, strisciando. I bambini concordano un percorso e uno «stile» da rispettare.

- Tre bambini concordano fra loro un percorso ed uno «stile» obbligatorio per tutti.
- I bambini riescono a terminare lo slalom senza toccare o far cadere gli ostacoli?



☯ Ostacoli difficili e instabili rendono il gioco più avvincente!

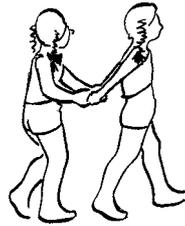
## 1.6 Con le mani avanti

Avec les mains, il est possible d'éprouver toutes sortes de sensations (chaleur, pression...) qui peuvent être exercées. Les mains créent le contact. Le corps se redresse lorsqu'on lance ou agite des objets dans les airs.

**Le mie mani possono sentire, fare segni, dirigere e muovere gli oggetti.**

**Guidare ed essere guidati:** I bambini si spostano per la stanza divisi in coppie, tenendosi per mano. Uno tiene gli occhi chiusi e cerca di reagire agli impulsi che l'altro gli trasmette con le mani: camminare dritto, basso, alto, veloce, lentamente, girare ecc. Gli impulsi possono essere dati tramite un leggero contatto con la punta delle dita, delle palme, con brevi tocchi, con il contatto permanente delle mani sul corpo, con spinte, lievi strattoni.

- Come recepisco gli impulsi? Come li capisco?



➔ Interpretare gli impulsi.

🕒 Come si guida un bambino che non ci vede?

**Le mani calde:** Ogni bambino si sfrega le mani vigorosamente e poi sente come sono calde.

- A coppie, di fronte. Dopo essersi sfregate le mani tenerle vicine a quelle dell'altro e sentirne il calore.
- Sfregare le mani e poggiarle su varie parti del corpo.
- Guidare un altro bambino con le mani, ma senza contatto. Sentite ancora il calore?



🕒 Perché le mani si riscaldano?

**Il serpente:** Da una stoffa per le imbottiture o da carta crespata ricavare delle strisce larghe circa 3 cm e lunghe 2 m. Ogni bambino con il suo nastro cerca di «disegnare» in aria cerchi, spirali e serpentine. Il nastro è il prolungamento del braccio. Si può disegnare anche al di sopra della testa. Per riuscire meglio si può percorrere il profilo di un immaginario serpente che si ha davanti.

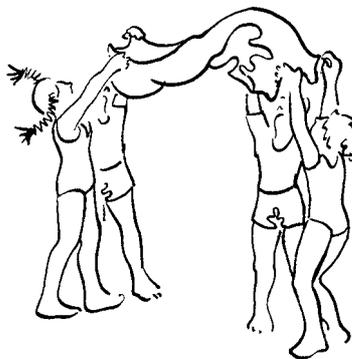
- La rappresentazione è accentuata da una musica «ondulata».



➔ Musiche: ad es. SMETANA: Moldavia; SAINT-SAENS: Aquarium (da: Il carnevale degli animali).

**Le onde:** Un paracadute o un telo di grandi dimensioni viene spiegato a terra e tenuto fermo dai bambini. Poi, tutti insieme, si cerca di formare delle onde; grandi e piccole, lente e veloci. Le onde possono anche salire sopra le teste.

- Poi il telo viene tenuto dalla metà dei bambini, mentre gli altri strisciano al di sotto.
- Alcuni bambini camminano sul telone che si muove e forma onde, come su un tappeto di nuvole.
- Alcuni possono distendersi sotto al telone e osservare da sotto il mare che ondeggia.
- I bambini tutti insieme cercano ora di muovere il telo facendo in modo che si riempia di aria e voli via una volta lasciato. Allo scopo tutti insieme dovrebbero alzare di scatto il telo il più possibile in alto, aspettare il riflusso dell'aria e poi lasciarlo andare contemporaneamente.



🕒 Se possibile anche all'aperto.

## 2 Respirazione

### 2.1 La respirazione è una funzione vitale

#### Imparare a respirare correttamente

Nei trattati sulla salute una «corretta respirazione» riveste un ruolo molto importante. Con questo termine si intende la respirazione completa (diaframmatica, addominale, toracica e costale). I bambini piccoli respirano sovente in modo del tutto spontaneo a livello addominale. I bambini in età prescolare spesso perdono questo modello di respirazione spontanea e tendono a tipi di respirazione limitata, come una respirazione «piatta» o inspirazione «frettolosa» ed espirazione troppo breve. Per evitare che ci si abitui a modelli di respirazione sbagliata, si deve richiamare continuamente l'attenzione dei bambini su una respirazione naturale e completa (profilassi, coscienza del corpo).

Gli esercizi di respirazione sono più efficaci se eseguiti in un locale ben arieggiato o all'aperto. Anche dopo un gioco impegnativo, una passeggiata o un'escursione si possono inserire degli esercizi di respirazione. Prima di ogni attività di educazione respiratoria vale la pena di eseguire alcuni esercizi «di riscaldamento», come:

- stiracchiarsi, distendersi e allungarsi come un gatto;
- sbadigliare a piena bocca, gemere.

Alcuni presupposti per svolgere meglio gli esercizi respiratori:

- vestiti leggeri e comodi;
- non essere a stomaco pieno;
- sufficiente tempo, per poter sentire il respiro;
- se possibile esplorare e scoprire la respirazione senza fare rumore;
- scoprire la espirazione anche come elemento del rilassamento.

#### Presenza di coscienza dell'atto respiratorio

La respirazione può essere suddivisa in due parti. L'inspirazione funge da fase attiva, in cui viene introdotta nell'organismo «energia vitale» (ossigeno ecc.). L'espirazione scioglie eventuali tensioni e elimina sostanze nocive. Tramite esercizi di respirazione attivi viene sostenuta una respirazione attenta e consapevole.

#### Respirazione e rilassamento

Una respirazione profonda «ravviva» e favorisce il benessere psicofisico. Una respirazione «rilassante» ovvero con espirazione prolungata e continua, contribuisce a far trovare la calma interiore (cfr. in proposito MÜLLER, 1984, p. 71 ss.). Inspirando profondamente immaginiamo di introdurre nel corpo forza ed energie e di «rivitalizzare» anima e corpo. Espirando lasciamo andare tutto quello di usato e inutile che abbiamo dentro di noi. La relazione fra la respirazione e la vita psico-affettiva può essere osservata particolarmente bene nei bambini in età prescolare. Trattenerne il fiato quando si ha paura, o la respirazione rapida ed affrettata in caso di eccitazione, sono ad esempio lo specchio delle emozioni che il bambino prova.



## 2.2 La respirazione corretta

Di solito i bambini in età prescolare usano spontaneamente ancora la respirazione addominale. Con l'educazione motoria ci si sforza in particolare di far prendere coscienza della respirazione e di utilizzare l'innata voglia di giocare dei bambini per inserire nella giornata delle «pause per respirare».

**Inspiro  
profondamente  
ed espiro  
lentamente.**

**Giocare con l'espiazione:** Accendiamo una candela. Soffiando leggermente ne facciamo tremolare la fiamma, ma senza spegnerla.

- 2 o 3 bambini cercano di «indirizzarsi» a vicenda la fiamma di una candela. In questo modo imparano ad espirare in modo regolare e fluido con la bocca.
- Disporre candele a diverse distanze ed accenderle, avendo cura di controllarle. Dopo una profonda inspirazione addominale i bambini cercano di spegnerle con una esplosione respiratoria.



⊗ Non accendere le candele in posti pericolosi; controllare i bambini mentre giocano.

⇒ Ev. per una festa di compleanno.

**Gioco di corsa, «la sirena»:** Dopo aver inspirato una sola volta, corriamo imitando ad alta voce e senza interruzione la sirena della polizia «Pii Poo Pii Poo ...». La sirena è il nostro «motore». Chi riesce a percorrere la maggiore distanza tenendo il motore alto e regolare?

- Gioco d'inseguimento: Un bambino insegue gli altri con la macchina «a fiato». Chi viene preso diventa a sua volta poliziotto. Se nessuno viene fermato, la maestra indica a voce chi deve dare il cambio al poliziotto.
- Se non ha catturato nessuno, il poliziotto diventa una lepre, inseguita da tutti gli altri non appena smette di imitare la sirena per prender fiato. Riesce a mettersi in salvo in un nascondiglio concordato in precedenza (linea, zona)?



⇒ Chi conduce il gioco decide in casi dubbi.

**Percepire la respirazione:** Cerchiamo di sentire la nostra respirazione in diversi modi e di esercitarla:

- Far sentire al bambino, usando le mani, le onde respiratorie nell'addome, nel petto, sul fianco, nei polmoni, nella trachea, nel naso.
- Sentire il proprio respiro sul dorso della mano.
- Soffiare delicatamente sulla nuca di altri bambini.
- Riscaldare con il fiato le mani fredde.
- Sciogliere con il fiato le incrostazioni di ghiaccio.
- Gonfiare un palloncino e sentire poi l'aria uscirne.
- In aula o all'aperto, correre liberamente fino a non aver più fiato e poi fermarsi ad ascoltare e sentire la respirazione più affannosa e il battito del cuore più rumoroso.
- Far sentire dal vero cos'è una pausa respiratoria, tratteneendo il fiato, ed attendere fino a quando la respirazione riprende.
- Dirigere con il fiato una pallina da ping pong che galleggia in acqua.
- Alcuni bambini sono disposti piuttosto stretti intorno ad un tavolo. Tutti cercano di soffiare via la pallina da ping pong che si trova al centro. Dove va a finire a terra?



⇒ Far descrivere ai bambini ciò che provano.

⊗ Tematizzare le paure legate alla respirazione; mostrare il rapporto esistente fra respirazione profonda e leggera in relazione alla sensazione di paura.

## 3 Rilassamento

### 3.1 Esercitare il silenzio e l'attenzione

Lo stato di assorto abbandono in cui sprofonda il bambino durante il gioco, ascoltando una favola interessante o osservando un'illustrazione, si avvicina molto all'atteggiamento assunto dagli adulti durante la meditazione. L'involontario «sprofondare in sé stessi» e nell'osservazione delle cose, il rimanere completamente assorbiti, tipico del bambino, viene definito da DESSAUER (1961) appunto «meditazione innata». Questa spontanea, naturale capacità di attenzione del bambino serve ad elaborare in modo approfondito le esperienze e le scoperte fatte nella vita di tutti i giorni.

Nell'età prescolare i bambini sono spesso già usciti dalla fase del rapporto con una sola persona. L'altro viene riconosciuto come tale e quindi differenziato. La docente che ha compreso il senso profondo del comportamento premeditativo (ad es. quando il bambino gioca, ascolta, sente, guarda ecc.), sosterrà i bambini offrendo loro possibilità di meditazione. Di seguito riportiamo la definizione che TILMANN dà delle esperienze di tipo premeditativo del bambino piccolo. «Lo sguardo del bambino, stupito, aperto, globalizzante, che consente all'altro di penetrare fin nel suo intimo, senza volerlo analizzare con la ragione (...) la percezione non limitata da uno scopo preciso, ma che vuole piuttosto comprendere l'essere nel suo complesso e andare fino in fondo, infine il soffermarsi, il ripetere, l'assaggiare, il provare, il lasciarsi prendere, l'accogliere fino nell'intimo, il divenire tutt'uno» (TILMANN in BODEN, 1978, pag. 155).

Nella scuola dell'infanzia si deve mantenere e sviluppare fra mille cautele la capacità del bambino di perdersi nel presente. Negli esercizi del silenzio di Maria Montessori troviamo una pratica tradizionale che conduce il bambino in età prescolare verso gli esercizi meditativi di attenzione. Con esercizi di ascolto e differenziazione si contribuisce ad affinare il patrimonio di percezione del bambino. Questo agire quasi meditativo, nelle forme elementari del camminare, correre e ballare, consente al bambino in età prescolare di prepararsi ad esperienze fisiche più complesse.



## 3.2 Tensione – Rilassamento

Gli esercizi di tensione e rilassamento che seguono sono in parte tratti da giochi molto conosciuti. In modo del tutto naturale si prova ad es. a fermarsi all'improvviso in una data posizione o ad assumere stati di tensione, del corpo intero o di parti di esso, tipiche della danza.

**Mi sento duro come una tavola o morbido come una spugna.**

**Il risveglio:** I bambini sono stesi a terra ed immaginano di essersi appena svegliati. Si stiracchiano, distendendo ed allungando uno ad uno mani, braccia, piedi e gambe, sempre sollevandoli dal suolo.

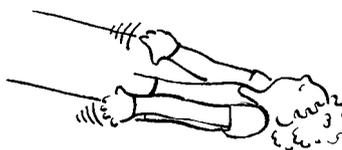
- Mantenere per un po' la tensione.
- Un'espiazione rumorosa fa parte del risveglio.



⊙ Come ti svegli?

**L'elastico:** I bambini sono stesi a terra sulla schiena, a occhi chiusi, rilassati e concentrati. Immaginano di avere alle mani e ai piedi degli elastici, che vengono tesi e poi lasciati andare lentamente.

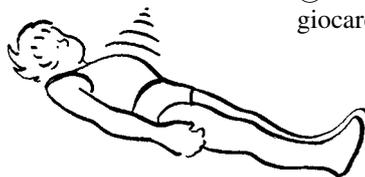
- Sentite come braccia e gambe si allungano?
- Il braccio destro, poi il sinistro, ora la gamba destra, la sinistra, braccio destro e gamba sinistra ...



**Il materassino di gomma:** Un bambino disteso a terra fa finta di essere un materassino di gomma. Il materassino si riempie lentamente di aria (stato di tensione in tutto il corpo da mantenere per un po'). Un altro bambino controlla se tutte le parti del materassino sono piene d'aria (se c'è tensione). Si fa ora uscire l'aria dal materassino. Segue un ulteriore controllo, stavolta per accertarsi se è vuoto (tutte le parti del corpo sono rilassate).

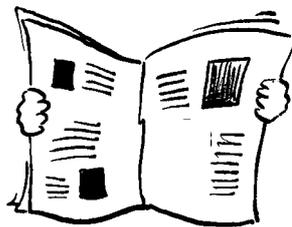
- Alcune parti del corpo vengono scosse fino a quando ne esce tutta l'aria e si presentano pesanti e rilassate.
- È possibile anche gonfiare singole parti del materassino (braccio destro, braccio sinistro, gabbia toracica, addome, gamba destra, sinistra ...)?

⊙ Prendere il materassino e giocarci.



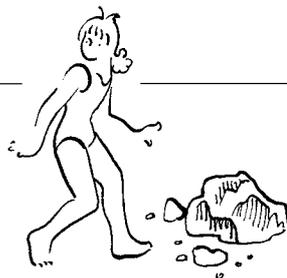
**Non farti scoprire:** Un bambino fa finta di leggere un giornale, rivolto verso la parete di fondo della palestra. Gli altri, partendo dalla parete opposta, vogliono andare a sbirciare al di sopra delle spalle del compagno le notizie del «giornale». Non appena chi legge si volta, gli altri si bloccano nella posizione in cui si trovano. Chi viene scoperto in movimento deve ripartire dall'inizio.

- Chi riesce a dare uno sguardo al giornale (toccare chi fa finta di leggere) senza essere scoperto può prendere il posto del lettore.



⊙ La maestra fa da giudice nei casi litigiosi!

**Statue di sale:** I bambini si muovono nel locale ascoltando della musica. Non appena questa viene interrotta, si bloccano come pietrificati nella posizione in cui si trovano. Devono cercare di mantenere la tensione del corpo fino a quando la musica non ricomincia.



⊙ Evitare le pause troppo lunghe.

### 3.3 Allungarsi – Piegarsi – Distendersi

I bambini in età prescolare di regola sono molto mobili, ed è importante che questa mobilità articolare venga mantenuta. Si tratta di una abilità che deve essere stimolata e mantenuta tramite esercizi in forma ludica, soprattutto per la muscolatura della schiena.

**Posso allungare, piegare e distendere facilmente il mio corpo.**

**Rotondo come un riccio:** Un bambino dotato di buona mobilità riesce con facilità ad assumere un atteggiamento di massima raccolta, con la fronte il più possibile vicina alle ginocchia. Un bambino con la muscolatura indurita ha bisogno di esercizio per aumentare la mobilità della colonna vertebrale.

- Il riccio seduto: siediti sui talloni, distendi la schiena e afferra i piedi con le mani. Rimani così per un po'.
- Piegati in avanti senza lasciare la presa ai piedi. Stenditi verso i piedi, solleva i glutei lentamente e arcua la schiena portando la testa vicino alle ginocchia.
- Ora muoviti a quattro zampe; non appena vedi un pericolo ti chiudi subito a riccio.



☞ Indicato anche come esercizio per una pausa attiva. Buono anche per l'irrorazione di sangue al cervello.

**Rotolare come una palla:** Con il rotolamento si incrementa la mobilità della colonna vertebrale.

- Rotolare di lato: Distenditi a terra sul fianco destro (corpo teso, braccia tese al di sopra della testa). Rotola come un tronco d'albero (gambe unite) verso sinistra, fino a quando non ti trovi disteso sul fianco sinistro, e poi torna nella posizione di partenza.
- Rotolare all'indietro: Partendo dalla posizione seduta a gambe tese: Piegati in avanti, gambe unite, testa abbandonata sul petto, palme delle mani verso il basso. Esercita una pressione sulle palme delle mani e porta lentamente le gambe al di sopra della testa. Tieni le gambe tese e vedrai che i piedi toccano terra o si avvicinano ad essa. Premi sulle mani e ritorna lentamente nella posizione iniziale.
- Rotola come una palla in tutte le direzioni.



⊗ Prevedere spazio sufficiente.

**Apri e chiudi la porta:** Sollevando ed abbassando i glutei si apre e si chiude una porta attraverso la quale può strisciare un altro bambino.

- Disteso sulla schiena, con le gambe flesse. Appoggia le mani sul pavimento, ai due lati del corpo, come sostegno, alza i glutei tanto in alto da consentire agli altri bambini di strisciare attraverso la porta senza toccarti.
- Il bambino che si avvicina strisciando può ordinare «aprite!» e poi «chiudete!».



⚠ Se necessario con aiuto.

**Grande come un abete:** Siediti rilassato a gambe incrociate. Immagina di essere un grande abete. La schiena è dritta e le braccia sono distese al di sopra della testa. Le palme delle mani si toccano e formano i rami (radici).

- Si alza il vento; l'abete si piega in tutte le direzioni, ma non cade mai.



☞ Anche come esercizio per la pausa attiva!

## 4 Movimento ritmico

### 4.1 Mouvements rythmiques élémentaires

Nell'eseguire un movimento ritmico il bambino vive un'intensa esperienza estetica ed una piena soddisfazione, perché il senso estetico e l'abilità motoria sono strettamente collegate fra di loro.

Il primo incontro del bambino con il suo mondo e la sua prima educazione sono basate sulle sensazioni interiori. Con l'andar del tempo le sue percezioni sensoriali richiamano in lui risposte motorie attive in cui a livello inconscio vengono inglobati dei ritmi. Esempi di movimento che si ripetono continuamente nel vissuto quotidiano del bambino contribuiscono allo sviluppo del suo senso ritmico innato. I bambini cantano molto e volentieri, imparano rapidamente motivetti e si muovono in modo del tutto spontaneo al ritmo della musica.

In versi, storie, canzoncine e giochi musicali il bambino vive momenti ritmici, che risultano di notevole importanza per l'ampliamento e l'approfondimento del senso ritmico. In collegamento con il movimento il bambino apprende l'intima connessione fra linguaggio, musica e movimento.

*Spunti per il movimento ritmico:*

- Utilizzare la lingua per raggiungere una ritmizzazione dei movimenti, ad es. scegliere un verso o una filastrocca ed applicarli contemporaneamente sia dal punto di vista del linguaggio che del movimento.
- Cantare una canzoncina e contemporaneamente fare una rappresentazione del movimento.
- Utilizzare cicli ritmici presenti in natura o nell'ambiente circostante per il movimento e le ripetizioni, ad es. giorno e notte, il treno.
- Imitare stando sempre in movimento l'andatura di diversi animali, come ad esempio il galoppo del cavallo o la corsa a balzi della lepre ...
- Sperimentare in forma ludica l'andamento temporale; ad es. imitare un trattore che avanza facendo continue pause, un'automobile che sfreccia davanti a noi, cavalli che ci passano vicini al galoppo ...
- Accompagnare con la voce o con strumenti piccole sequenze di movimenti, facendo sentire e sperimentare al bambino il loro andamento ritmico.
- Far scoprire le variazioni da forte a piano, da pesante a leggero; ad es. pestare i piedi per terra e poi camminare in punta di piedi; marciare pesanti come un elefante, poi saltellare leggeri come scimmie.



🔗 Creare riferimenti agli altri settori dell'insegnamento.

## 4.2 Da conchiglia a conchiglia

Gli esempi che seguono prendono le mosse da semplici rime e storielle, che spesso nascondono diversi ritmi. Con la fantasia e giocando i versi possono essere usati per infinite forme di linguaggio e di movimento.

**Cantiamo, curando il linguaggio ed il movimento.**

**L'indovinello:** I bambini e la maestra sono seduti in cerchio; la maestra legge una riga dopo l'altra, i bambini ripetono facendole eco. Tono di voce e intonazione cambiano spesso: forte, piano, sussurro, sotto-voce.

- Scegliere melodie semplici ma complete.
- Riprendere anche idee dei bambini.

➔ Le notizie passano di bocca in bocca!

**Giocare con le parole:** Rappresentare l'indovinello «Da conchiglia a conchiglia» con voci e atteggiamenti diversi, suggeriti prima dalla maestra, poi dai bambini stessi:

- arrabbiato (con i pugni chiusi);
- gentile (sorridente);
- misterioso (sussurrando nell'orecchio);
- allegro (alzando le braccia in aria) ...



🕒 Collegare ogni colloquio con un movimento.



**Giocare con il ritmo:** La storiella «Da conchiglia a conchiglia» viene cantata e rappresentata in diverse varianti tutti insieme. Tutte le idee vengono riportate sotto forma di semplici melodie o canzoncine inventate sul momento, accompagnate da movimenti sempre diversi, ma sempre facili:

- la corale maschile (voce profonda, atteggiamento composto);
- il coro femminile (con voce più alta);
- il canto popolare (accompagnato da una danza);
- la canzone di successo (fingendo di avere un microfono in mano);
- il pezzo jazz (battere il tempo con le mani e i piedi);
- in stile rap (battendo le mani) ...



🕒 Storia da conchiglia a conchiglia. Tradizioni, usi: coro maschile, coro in costume, canti popolari ... ecc.

**Giocare con le poesie:** Man mano presentare poesie sempre diverse, dapprima sottolineandone il ritmo, poi, inserendo man mano le parole ed il movimento. Stimoli per giocare.

- Ripetere più volte alcune righe;
- Passare da piano a forte, da lento a veloce.

🕒 Collegamento di movimento e linguaggio usando una poesia adatta allo scopo.

### 4.3 I quattro musicanti di Brema in movimento

Come continuazione delle esperienze sensoriali, (→ cfr. fasc. 2/2, p. 6) i bambini scoprono qui diversi ritmi. I personaggi dei musicanti di Brema si muovono seguendo ciascuno un suo ritmo: con velocità diverse, con calma o nervosamente, con passo pesante o con leggerezza.

**Marciamo come una banda.**

**Il brigante silenzioso:** Ci muoviamo in silenzio come ladri che non vogliono farsi scoprire, da un nascondiglio all'altro; muoversi rapidi e silenziosi, fermarsi. Con passo pesante ritorniamo poi nel nostro covo nella foresta; passi pesanti e lenti. Alternare le due forme, cantare al rientro.



→ Collegamento con pag. 6

**La banda in marcia:** I bambini marciano per la stanza e fingono di suonare uno strumento musicale; usare gli ottoni! Alternare fra movimento in avanti e pause, ad es. marciare per due volte otto passi e poi segnare il passo per otto tempi.



→ La maestra suona il tamburo, battendo il ritmo della marcia sul tavolo o con le mani.

**L'asinello testardo:** Gli asini si muovono per la stanza, non obbediscono, scalciano, scuotono la testa - tutti insieme si muovono con uno di questi ritmi a caso. Si può creare una piccola sequenza corsa, pausa, scuotimento, che può essere ripetuta.



→ Eseguire anche ritmicamente!

**Cani che fiutano.** Ci muoviamo strisciando sul ventre o carponi imitando il cane che segue una traccia. I movimenti sono brevi, piuttosto nervosi. Alternare il movimento con pause in cui il cane si solleva e scodinzola stando fermo sul posto.



**Il gatto sornione:** Con movimenti lunghi i bambini si accarezzano con il dorso della mano. Accompagnare il movimento con la respirazione e russando, e incominciare un nuovo movimento ogni volta che si inspira (mantenere a lungo la tensione).



→ Movimenti legati. Anche a coppie.

**Il gallo impettito:** Con il petto gonfio ci mettiamo in mostra a passi piccoli e brevi per tutta la stanza, ogni tanto sbattiamo le ali e alziamo la tesa per cantare. Eseguire alternando i movimenti. Fare attenzione alla diversa dinamica dei singoli movimenti; breve corto, lungo.



→ Movimento staccato.

**Alberi che oscillano:** Rappresentiamo gli alberi nella foresta dei ladri. Il vento soffia a diverse velocità, facendo muovere gli alberi. In piedi a gambe larghe, ben fermi sulle gambe, le braccia larghe. Oscillare da un lato e dall'altro, alzando ed abbassando le braccia.



→ Accompagnare con la voce, dalla brezza alla tempesta

## 5 Recite

---

### 5.1 Ci cimentiamo in un piccolo «Musical»

Nella scuola dell'infanzia le favole che integrano il movimento fanno parte dell'attività quotidiana. Si può prendere le mosse da temi, figure, oggetti, capi di abbigliamento.

Di seguito cerchiamo di mostrare in che modo un tema possa essere rappresentato tramite il movimento. Al centro dell'attenzione si trova la fantasia dei bambini; le loro idee devono confluire nell'intero processo ludico-rappresentativo.

➔ Interpréter: Voir Bro 1/1, p. 9 et bro 2/1, p. 10

L'elemento alla base di un lavoro teatrale scolastico è l'esperienza di gioco che in esso si nasconde. Improvvisando e provando in modo creativo singoli complessi tematici, situazioni, figure ecc., si creano le basi per una recita viva, espressiva e a misura di bambini. Allo scopo si deve lavorare prendendo le mosse dalle numerose esperienze di movimento e dalle semplici esperienze di teatro dei bambini stessi. L'importante è riuscire a filtrare da un materiale già esistente, non concepito espressamente per questo livello scolastico, gli elementi che si possono utilizzare con i bambini. A voler essere precisi, quindi, si dovrebbe dire che si organizza uno spettacolo liberamente tratto da un musical o da una qualunque altra opera. Questa libertà nel trattare i pezzi teatrali e nella loro interpretazione dovrebbe comunque essere applicata anche nel caso di materiale specifico per il livello scolastico.



## 5.2 Dal gioco al «Musical» a misura di bambini

I giochi di rappresentazione costituiscono una parte importante dell'educazione motoria e consentono di fare esperienze globali. Partendo da alcuni esercizi fondamentali si arriva a proposte specifiche ed infine a suggerimenti per la messa in scena del musical «Cats».

**Ci mettiamo nella pelle di un gatto e recitiamo in un teatro di gatti.**

**Esprimersi con il corpo:** Eseguendo diversi compiti i bambini apprendono come possono parlare ed esprimersi tramite il proprio corpo.

- Andature: avanti, indietro, di lato, su neve alta, su pietre bollenti, sul ghiaccio. A un segnale bloccarsi. Galoppare come cavalli, avanzare cauti come ladri, sbattere i piedi, strisciare. Tutti camminano, a stretto contatto (sono incollati in un punto del corpo).
- I contrari: Camminare come un nano/gigante, bambino /vecchio, regina/strega, soldato/ladro, robot/funambolo.
- Rumori: Chiedere ai bambini di sottolineare le diverse andature con un rumore. I bambini accompagnano la propria andatura (riprendere con i contrasti). Un gruppo accompagna il movimento di un bambino. Un bambino/gruppo si muove secondo i rumori.
- Improvvisare i movimenti sui rumori: Strappare un giornale, pietre che cadono, sedie rovesciate ... sulla base di un metronomo o di una musica «sferica» neutrale.
- Con stati d'animo: triste/allegro, buono/cattivo...
- Fare dei rumori usando materiali che si trovano in giro (porte, finestre, sedie, cestino della carta, carta, legno).
- Mettere in evidenza i rumori usando il corpo (battere o schiacciare le dita, sbattere o strusciare i piedi a terra, schiacciare la lingua o le labbra).
- Generare suoni con la voce (forte - piano, alto - basso, gentile - iroso, piagnucoloso - allegro, tubare, mormorare, brontolare, rantolare ...).
- Riconoscere le voci e far giocare: quando le persone parlano, gridano, cantano così (ad es. forte, un linguaggio inventato), sono ...



⇒ Le proposte dei bambini sono da riprendere assolutamente. Suddividere sempre i bambini in due gruppi; gli uni eseguono, gli altri osservano.

⇒ Da contrasti chiari e differenze molto più sottili.

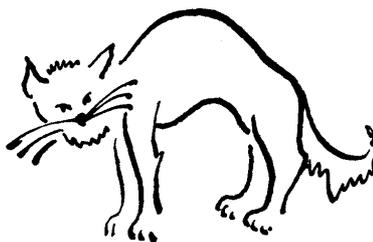
⇒ Improvvisazione di movimento.



**Come si muovono i gatti?** Raccontare storie o le proprie esperienze, mostrare foto, far giocare; prendere un gatto o visitare una famiglia dove ce ne siano. Le osservazioni fatte vengono fatte confluire nel gioco.

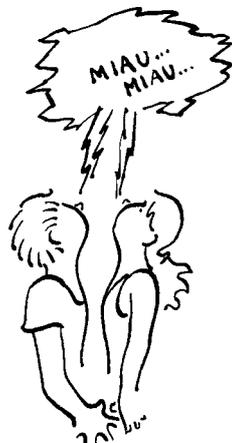
- Avanzare furtivi, acciambellarsi, stirarsi, inarcare la schiena, smorfie a bocca aperta, afferrare rapidissimi qualcosa. Giochi di reazione.
- I mimi: 2 bambini si mettono uno dinanzi all'altro. Uno fa il gatto (leccarsi le zampe, pulire le orecchie, bere latte ...), e l'altro man mano lo imita. Gioco di reazione: al primo movimento non adatto a un gatto (ad es. battere le mani, pulire i denti, soffiarsi il naso ...) il bambino che fa i movimenti scappa via e l'altro deve inseguirlo.

⇒ Imitare anche altri animali e i rumori, le andature e i movimenti corrispondenti.



**Suoni da gatto – musica da gatto:** I bambini imitano ed interpretano i rumori tipici dei gatti.

- Un bambino imita uno dei rumori prodotti dai gatti - lui stesso o un altro imita l'animale: ronfare soddisfatti, espressione aggressiva, miagolio petulante per chiedere qualcosa. Inscenare un dialogo fra gatti.
- Far inventare e raccontare una storia sui gatti, sottolineandola con miagolii vari (mamma gatta cerca i gattini in diversi posti, incontrando diversi animali: mucche, galline, cani).
- Raccontare o far raccontare ancora una volta la stessa storiella, ma sottolinearne le azioni con uno strumento musicale (i bambini portano a scuola strumenti o utensili da cucina per far musica). Sottolineare in modo particolare determinati aspetti; pericoli, tensioni, noia, tuoni e lampi, pioggia.

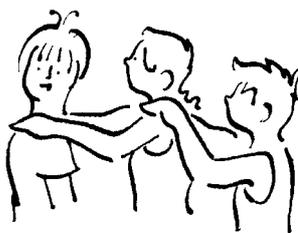


⇒ Iniziare con del materiale (meno personale e possibilità maggiori della sola voce) per i bambini più timidi è più semplice.

🕒 Provare le diverse possibilità espressive della voce.

**Conoscere i personaggi del musical:** Raccontare la storia di Skimbleshanks, il gatto della stazione. In questo modo i bambini fanno la conoscenza con il personaggio e l'ambiente dove si svolge la storia. Poco a poco mettiamo in scena quello che sentiamo, in forma ludica e usando costumi e materiale di scena improvvisati.

- Introduciamo una versione italiana della canzone «the railway cat». Inizialmente apprendiamo il ritmo senza mezzi ausiliari (battiamo le mani, pestiamo i piedi a terra, con la bocca, con il torace, le cosce ecc., da soli, a coppie - come facciamo con le canzoni con movimento), e prestiamo attenzione al cambiamento di ritmo: da lento a molto veloce (come un treno). Lo stesso poi con gli strumenti ritmici.
- Il treno si ferma, parte, prende velocità e poi scompare. Tutti i bambini formano il treno. Il macchinista (cambiare il ruolo) di volta in volta dà il tempo con uno strumento musicale. Prima movimenti lenti e sincroni sul posto, poi accelerare e avanzare. Quando il movimento è stato perfezionato accompagnarlo con rumori della bocca, mentre un secondo gruppo canta la canzone appena imparata.



⇒ Coinvolgere i bambini nell'elaborazione della storia; creare nuovi ruoli e figure.

🕒 Imparare in un'altra lingua (Testo: v. p. 18).

**Mr. Cat fa il detective:** Ispirandoci a Macavity-The-Mystery-Cat, che da noi non compare, inventiamo tre «gatti poliziotto» (Mr. Cat), che ci guideranno attraverso le varie vicende: dalla scena con Rum Tum Tugger, alla prova dell'orchestra di gatti con Rosalinde, al mago Mr. Mistopheles (con la creazione dell'apprendista stregone) fino al ballo dei gatti.

- Un bambino strega gli altri con la sola forza dello sguardo. Essi cadono dalla sedia per mostrare che sono incantati o assumono una particolare posizione tipica di un animale (animali diversi). Il poliziotto deve scoprire chi è il mago.
- Si nasconde un oggetto. I detective lo cercano, gli altri li aiutano come nel gioco acqua e fuoco
- Si osserva attentamente un bambino; poi lo si copre parzialmente o si cambia qualcosa in lui. Chi si accorge delle modifiche?



⇒ Ballo dei gatti = Jellicla.

🕒 Anche battendo le mani (piano = acqua; forte = fuoco).

- Mr. Cat come detective: esercizi generali di osservazione e imitazione (immagine speculare, imitare camminata e semplici azioni – magari aggiungendo rumori). In fin dei conti c'è sempre un detective che osserva attentamente che tutto sia fatto nel modo giusto. Anche in questo caso coinvolgiamo sempre l'intero gruppo e cambiamo spesso i vari compiti.



- ➔ Cannocchiale, lente di ingrandimento (con un rotolo vuoto di carta da cucina, una racchetta da ping pong).

**Canzone «Memory»:** Come «The Railway Cat» in inglese. Si può naturalmente scegliere una canzone in italiano, che i bambini conoscono già o da imparare insieme a loro.



- 🕒 Forme di esercizio ritmico - musicali

**Nostra versione di «Cats»:** Imparando a conoscere i vari personaggi e l'ambiente in cui si muovono abbiamo ora a disposizione le varie tessere del mosaico con le quali – tramite un gioco di recitazione ed il racconto – possiamo davvero elaborare un nostro musical.

- Attribuzione dei ruoli: Ora vengono attribuiti (in modo pressoché definitivo) i vari ruoli, lasciandoci aiutare anche dai desideri e dalle reazioni osservate nei bambini durante la fase di preparazione, dalla constatazione di quali scene sono rimaste più impresse a chi e chiedendo ai bambini stessi.
- Il lavoro in scena: Grazie ai giochi e agli esercizi svolti in precedenza, una buona parte del lavoro è già fatta. Quello che rimane è più questione di organizzazione che di messa in scena (entrate in scena, uscite, passaggi di scena, orientarsi verso il pubblico ...).



- 🕒 Pianificare insieme. Delegare compiti e responsabilità.

**Linguaggio ed espressione:** Quello che spesso rimane ancora da fare all'ultimo momento è curare eventuali difetti nella lingua e nell'espressione: parlare in modo lento e chiaro e movimenti (piuttosto) lenti e caricati può essere anche appreso in forma ludica.

- Parlare forte: Un bambino in giardino ripete ad uno che si trova in aula la propria parte attraverso la finestra chiusa.
- Disturbi: Due bambini devono comunicare fra loro (trasmettersi una comunicazione) da un angolo all'altro dell'aula, mentre fra di loro si odono le onde del mare o si scatena un temporale, o ancora passa una mandria di bestiame selvaggio (gli altri bambini).
- Ripetere: mettiamo una sedia al centro del palcoscenico. Un bambino ci si siede e formula una frase, che poi viene ripetuta dal gruppo intero (eco). Ora tocca al prossimo ...
- Collegare movimento e linguaggio: Un bambino si mette in mezzo, parla e si muove. Gli altri cercano di ripetere sia le parole sia i movimenti.



- 🕒 Scuola di dizione.

- ⚠️ Mostrarsi vicendevolmente premurosi.



## 6 Danzare

---

### 6.1 Carattere e concezione del movimento

Nei bambini la danza si esprime in primo luogo per il tramite di movimenti spontanei ed elementari, che rappresentano esperienze della vita di tutti i giorni, fatte nella natura o provenienti dal mondo delle favole e dell'immaginazione. Nella maggior parte dei casi i bambini si esprimono in modo fantasioso e personalissimo, con ritmi semplici e frequenti ripetizioni. Nella danza con i bambini pertanto, accanto a giochi tradizionali, troviamo anche forme individuali e inventate del movimento, e nuove composizioni frutto del lavoro di tutta la classe.

➔ Danzare: cfr. fasc. 2/1, p. 7

Si usano forme di movimento basate sulla percezione sensoriale del proprio corpo e sull'esperienza del singolo bambino. Giocando e sperimentando con diversi materiali si possono fare svariate esperienze motorie. Anche se le condizioni quadro sono date, si sviluppa un'espressione personale; non ci si dovrebbe limitare a movimenti strettamente regolati, ma si dovrebbe piuttosto cercare costantemente nuove forme, con l'aiuto di materiali, immagini e idee sempre nuove.

Con danze adatte ai bambini si vuole raggiungere una percezione differenziata del mondo circostante, imparare ad agire su di esso, anche ricorrendo ad elementi come musica, pittura e disegno (🎨 educazione estetica).

➔ Recitare:  
cfr. fasc. 2/1, p. 6

### 6.2 Suggerimenti didattici

Danzare significa movimento ritmico-dinamico ed espressione di ciò che si sente. In particolare la danza con i bambini deve:

- assumere forme ludiche e vivaci (essere gioco);
- esprimere sensazioni ed esperienze;
- assumere sempre una dimensione fantastica.

#### **Danzare in modo ludico e vivace**

- Per mezzo di figure e storielle, toccando e sentendo si dovrebbe stimolare la fantasia, e danzare lasciandosi trasportare da essa.
  - Raccontando delle favole creare un'atmosfera in grado di stimolare i bambini a danzare.
  - Far finta di essere cavalli, lumache, pesci o altri animali, sempre facendo in modo che ogni bambino abbia i propri spazi.
-

### Espressione di sensazioni ed esperienze

- Scegliere un tema dal vissuto dei bambini (ad es. in inverno la «danza dei fiocchi di neve»).
- Mostrare ai bambini un libro illustrato, raccontar loro una favola e invitarli a trasporla tutti insieme in danza, entro un ambito dato.
- Invitare i bambini ad esprimere spontaneamente in movimenti di danza una determinata musica.
- Dare ai bambini la possibilità di vivere sé stessi ed esprimersi in diverse situazioni.
- Far vivere al bambino esperienze variate: bosco in autunno, pioggia, vento, banchi di nebbia ... e poi trasporre in movimento quanto si è vissuto.



### Usare la danza come strumento creativo

- Tramite compiti di percezione raccogliere esperienze sul proprio corpo ed esprimerle poi in una semplice forma guidata.
- Creare situazioni in cui si possano raccogliere esperienze motorie variate, ad es. osservare il guscio di una lumaca ed eseguire dei movimenti simili.
- Incoraggiare i bambini a utilizzare e sentire materiali poco comuni.
- Cercare esperienze motorie di contrasto.
- Trovare movimenti individuali tramite immagini.

Ogni danza si basa su una data idea di rappresentazione, che attribuisce la forma, determina l'ambito spaziale e temporale, stabilisce l'uso di mezzi espressivi e impone l'andamento e la suddivisione in parti.

#### *Alcuni suggerimenti:*

- Usare come idea di base la forma di una canzone (strofa/ritornello): nella strofa un solista o due bambini al centro del circolo, nel ritornello tutti insieme in circolo.
- Con oggetti e materiali vari creare un paesaggio di sogno, in cui rappresentare in modo artistico il tema scelto.
- Sulla base del tema decidersi per *un* livello. Esempio: a terra quando si ha come tema «i vermi».

Anche i bambini possono imparare il linguaggio della danza e ad osservare i movimenti della stessa:

- portare i bambini ad accettare le forme espressive degli altri;
- prendendo sé stessi ad esempio invitare i bambini ad essere tolleranti e ad accettare diverse forme espressive;
- invitarli a scoprire negli altri movimenti personali;
- presentando uno spettacolo al pubblico (ev. con un sipario), sviluppare la capacità di assistere ad uno spettacolo concentrandosi.

### 6.3 La danza dei maggiolini

Quando ci si muove in posizione eretta si hanno molte possibilità di movimento. Quando si avanza carponi – come gli animali – cambia sia il modo di muoversi che il campo visivo. Imitare i movimenti degli animali amplia il repertorio di movimenti e la creatività.

**Balliamo come bipedi e poi a quattro zampe.**

**Bipedi:** Bambini e maestra camminano, saltellano, corrono, strisciano, zoppicano ...

- Quante andature in posizione eretta e quante parole corrispondenti ci vengono in mente?
- Che cosa possiamo trasporre direttamente in movimento?



⇒ Inserire anche le idee dei bambini. A volte le parole in dialetto sono più adatte.

**A quattro zampe:** I bambini provano tutti i possibili modi di muoversi a quattro zampe. Presentano agli altri quello che hanno scoperto e si imitano l'un l'altro.

- Quali animali camminano «così»?
- Che rumore fanno i loro passi caratteristici?
- A che velocità si muovono?



⇒ Scegliere ritmi tipici dell'andatura dei diversi animali.

**Caccia ai maggiolini:** Tutti i bambini si muovono a quattro zampe come maggiolini; uno fa il cacciatore. I maggiolini catturati si mettono sulla schiena e agitano in aria le gambe e le braccia.

- Gli altri maggiolini possono liberare quelli catturati dando loro una spinta che li rimetta sulle zampe.
- Si mettono limiti all'andatura dei maggiolini; ad esempio solo su tre zampe.



🕷 Osservare i maggiolini in natura; voltarli sulla schiena e poi «salvarli».

🕷 Maggiolino: significato, nemici, in quale stagione?

**A sei zampe:** 2 cercano di formare insieme un animaletto (insetto) a sei zampe. Reagiscono senza pensarci troppo alle seguenti domande:

- Come corre questo animale? Come si muove? Come lavora? Come dorme? Come si sveglia?
- Due bambini presentano brevi sequenze.



⇒ Consentire una fase per provare liberamente.

⇒ Scaricare il peso, sopportare il peso, fidarsi; un lavoro di coppia.

**La danza dei maggiolini:** Tutti i bambini sono maggiolini. Si rifugiano in fessure, angolini e buchi. Quando inizia la musica si svegliano lentamente.

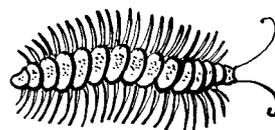
- Parte A: i maggiolini si muovono liberamente per la stanza.
- Parte B: cadono a terra sulla schiena e agitano le zampe in aria fino ad una nuova Parte A.
- Due bambini si incontrano e al suono della musica continuano a sei zampe (ad es. formica).



⇒ Musica: Carnevalito. «Tanzchuchi» Zytglogge-Verlag, Gümligen 1987.

**La danza dei millepiedi:** Tutti i bambini sono accovacciati a terra. Durante il prologo musicale iniziano a muoversi lentamente, ad allungarsi e a stirarsi... e poi passano seduti, in ginocchio, in piedi. Formano poi una fila.

- Parte A: il bambino in testa porta gli altri in giro per la stanza, eventualmente scegliendo il movimento.
- Parte B: fermarsi, il primo della fila si stacca, danza un assolo e va a mettersi in fondo alla fila.



⇒ Musica come per la danza dei maggiolini.

## 6.4 Diverso – unico

Il libro illustrato «Swimmy» sembra fatto apposta per suggerire una coreografia sul tema «unico – diverso» e per far vivere l'andare contro corrente come un'azione piacevole.

**Sono contento di essere unico, e a volte anche diverso dagli altri.**

**Unico:** Tutti siedono in circolo e si presentano: prima normalmente, con nome, poi mimando, poi con i movimenti.

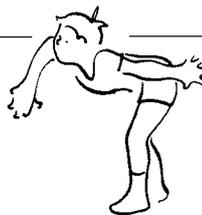
- I bambini si dividono in gruppi a seconda del colore dei capelli (degli occhi, dei vestiti, delle calze) e siedono tutti insieme nella stessa postura.
- La maestra attribuisce ad ogni gruppo una postura diversa; a gambe incrociate, eretti, raggruppati ...
- Mostrare i contrari; quando la maestra ordina «state diritti», tutti assumono una posizione raggrupata.
- Scegliere ritmi diversi. I bambini si sentono come parte integrante di uno stesso gruppo.



➔ Libro consigliato:  
LIONNI, L.: «Swimmy».  
Verlag Gertrud Middelharve.

**Diverso:** Chi vuole provare ad essere diverso? La maestra assume con tutti gli altri determinate posizioni: un bambino, che fa il «diverso» reagisce in un altro modo.

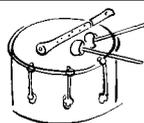
- Stessi compiti muovendosi.
- I bambini decidono insieme la postura.



☯ Sostenere il movimento con la voce.

☯ Bambini come persone isolate?

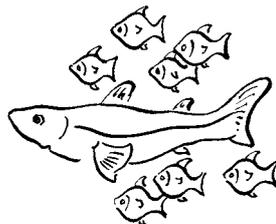
**Adattarsi:** I bambini si muovono liberamente nel locale. La maestra li guida con uno strumento musicale. I bambini cercano di arrivare ad assumere tutti lo stesso modo di procedere.



➔ Il gruppo trova sé stesso.  
Ci vuole del tempo!

**Swimmy:** La maestra racconta il libro illustrato «Swimmy». I bambini esprimono spontaneamente le loro impressioni relative all'essere diverso e fuori dal gruppo. Al suono della musica i bambini improvvisano una loro rappresentazione del mondo sommerso.

- Pesci o piante acquatiche simili si muovono in acqua tutte insieme.
- Quali gruppi si sono formati? Come si muovono i pesci? E come lo fanno le piante acquatiche?
- Scegliere movimenti che si possono ripetere.



➔ Proposta musicale: SAINT-SAENS: «Aquarium». Da: «Carnevale degli animali».

**Danza «diverso»:** Rivedere tutti insieme il libro e decidersi poi per un'immagine, ad es. banco di pesci e Swimmy.

- Scegliere due tipi di movimento conosciuti, uno per Swimmy e uno per il banco. Esercitare tutti e due con una nuova musica. Stabilire il ruolo di Swimmy, chi fa la parte dell'escluso?
- Tutti insieme, improvvisare 2–3 volte al suono di musica l'immagine descritta sopra e provare diverse forme spaziali. Per quale idea creativa ci decidiamo?
- Formare due gruppi, ciascuno con il suo Swimmy (cambiare spesso i ruoli). Esercitarsi e mostrare agli altri nell'ambito di piccoli gruppi.



➔ Musica HAMIDO: Wings of Love. Neptun-Verlag, München.

➔ Danzare con in mente un'idea creativa.

## 6.5 Piedi che danzano; a terra – in aria

Come usiamo i nostri piedi? Che cosa potremmo farci ancora? Giocare con i piedi, scoprirli, avere il contatto con il terreno in forme diverse, inventare grazie all'ausilio di fogli di carta o con impronte di piedi una «danza con i piedi a terra».

**Saluto:** Per salutarsi tutti si danno la mano: tutta la destra, tutta la sinistra, alcune dita, con molta o poca pressione; tutti insieme, a coppie, da soli, con o senza batterle.

- Per sensibilizzare i piedi. Come potremmo immaginarci un saluto con i piedi? Provare prima camminando, poi seduti a terra; con tutti e due i piedi, con uno solo, destro e sinistro.
- Esaminarsi i piedi; massaggiarli, sfregarli, accarezzarli, toccarli, indicare a voce le varie parti.
- Adattare alle dita dei piedi le filastrocche imparate per quelle delle mani.



☞ Significato del saluto da noi e in altre culture. Come vi sembra salutarsi con i piedi? In confronto alle mani?

**Danza a terra:** I bambini toccano terra con diverse parti del piede.

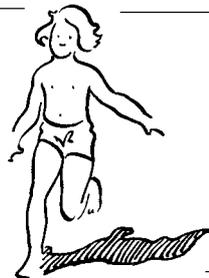
- Camminare appoggiando il piede a terra in diversi modi (tutta la pianta, l'avampiede, le dita, il tallone).
- Battere i piedi, strisciarli, andare in punta di piedi, lentamente, e poi velocemente.
- Esempio di camminata e di battuta ritmica di piedi.
- Domanda-risposta con un certo ritmo dato.



☞ Sostenere il movimento ritmico con un accompagnamento vocale o musicale.

**La danza delle ombre:** Fare uno sciame che si muove per la stanza. Un bambino può indicare agli altri una nuova forma di movimento o una nuova camminata; gli altri si muovono come ombre dietro di lui.

- Sostenere con la voce.
- Come corsa da memorizzare: un bambino corre un percorso; gli altri lo osservano e alla fine fanno lo stesso, con gli stessi movimenti.



☞ Accompagnare in modo diverso con un pianoforte o la voce, per far sì che i bambini «danzino» diverse qualità.

**Danza dei piedi:** Riuniti in circolo, scegliere tutti insieme una camminata e decidere per una sequenza: avampiede – pianta – tallone – spigolo esterno – ripetere. Premere con le piante dei piedi contro la parete o contro un compagno in modo attento e prudente, ma con molta forza. Sostenere il movimento con le mani.



☞ Le orme dei piedi (ev. in gesso).

**Danze dei piedi a terra o aeree:** A terra sono disposti numerosi fogli con impronte di piedi. Prima tutti mettono il piede sulle impronte e premono, cercando sempre nuove impronte. Poi tutti si mettono su due impronte (chiaro inizio della danza!). Appena inizia la musica possono lasciare le impronte e camminare per la stanza. Di tanto in tanto fermarsi ancora una volta su due impronte e premere. Prendere due impronte da terra e agitarle in aria. Continuare a danzare fino a quando i fogli non scivolano di mano e ricadono lentamente. Quando sono arrivati nuovamente a terra, la danza è terminata!



☞ È necessario un chiaro inizio sui fogli. Anche se si prevede un ambito definito, i bambini hanno abbastanza spazio per la loro fantasia e le loro idee; un buon contatto con il terreno favorisce la leggerezza e la libertà.

☞ Musica DELAPORTE / CHANTERAU: Funambules. SVSS Kasette 5. Seite A, Nr.1.

**I miei piedi possono essere pesanti e battere al suolo, ma anche molto leggeri e volare.**

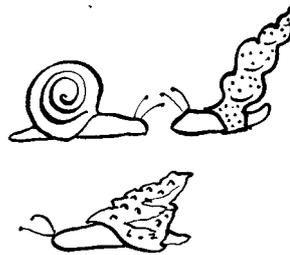
## 6.5 Danze «a spirale»

In natura le spirali invitano ad osservare ed ammirare, soprattutto quelle nel guscio delle lumache. Come possiamo percepire, vivere e persino danzare queste forme tanto affascinanti?

### Danziamo eseguendo delle spirali.

**Giocare con i gusci delle lumache:** Su un pezzo di stoffa ci sono molti gusci vuoti di lumaca. I bambini li fanno rotolare per la stanza, giocano con essi e contemporaneamente ne osservano le caratteristiche.

- Mettersi seduti ed osservare i gusci. Che cosa scopriamo?
- Seguire le curve con le dita, anche ad occhi chiusi.
- Con le dita disegnare le curve (spirali) sul proprio corpo; piccole e grandi.
- Disegnare le curve anche sul corpo di un altro bambino.
- Con diverse dita, con le mani, con la punta del naso, con il gomito, disegnare spirali in aria e per terra.

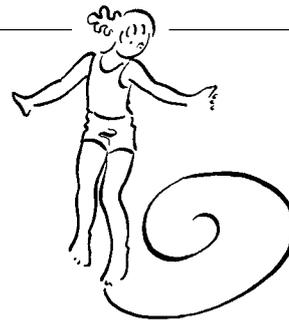


☞ I gusci delle lumache sono fragili; le lumache sono protette!

☞ La spirale può iniziare dal centro o dall'esterno. Se iniziamo da fuori, la grandezza è data; se iniziamo da dentro possiamo continuare ad ingrandirla finché vogliamo.

**Improvvisare delle spirali:** Disegnare in aria o per terra spirali di diversa grandezza.

- Mostrare delle spirali: con una mano, con l'altra, con tutte e due, parallele, speculari, due grandi e due piccole ...
- Provare e scoprire delle forme, lasciarsi anche ispirare da un sostegno musicale.
- Con il gesso disegnare a terra una o due spirali molto grandi. Camminare seguendone il contorno, dall'interno all'esterno e viceversa.
- Camminare, saltare, danzare, seguendo il contorno della spirale, in avanti, all'indietro.



☞ Musica: adatta alla danza con movimenti «a spirale».

**Danza a spirale:** Tutti i bambini danzano una propria spirale. Col tempo ognuno si decide per una propria forma, ampiezza, ritmo, tipo di movimento, inizio, fine, con o senza cambio di fronte.

- Mostrarsi a vicenda la spirale che si danza.
- Svolgimento per la danza in gruppo: tutti sono sparsi per la stanza e cercano un buon posto.
- Ogni bambino cammina e danza una spirale ... viene sostituito dal successivo, rimane fermo nel nuovo posto o si siede ad osservare gli altri.
- Il primo bambino comincia a danzare all'inizio di una spirale e alla fine incontra un altro bambino. Il secondo prosegue il movimento a spirale fino a un terzo e così via.
- Danze a spirale individuali.
- Polonaise come danza a spirale.



☯ Fare attenzione, adeguarsi, esperienza di gruppo.

☞ Seguire nella creazione le idee alla base della danza dei bambini. Spiegare bene cosa si farà.

☞ Musica, ad es. VIVALDI: «L'autunno».

## Bibliografia / Ausili didattici

- BÄCHLI, G.: Spiellieder, Tanzlieder, Lernlieder, Lieder zum Darstellen. Zürich 1977.
- BÄRWINKEL, A.: Weiss, Kersti (Hrsg): Füße im Wind, Bewegung mit Kindern. Freiburg i. Breisgau 1984.
- BODEN, L.M.: Meditation und pädagogische Praxis. München 1978.
- DESSAUER, Ph.: Die naturale Meditation. München 1961.
- EBERLEIN, G.: Autogenes Training für Kinder mit Märchen. Bergisch Gladbach 1978.
- GUGGENMOOS, J.: Was denkt die Maus am Donnerstag? Recklinghausen 1977.
- HASELBACH, B.: Tanzerziehung. Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule. Stuttgart 1975<sup>2</sup>.
- HASELBACH, B.: Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.
- HOFMANN M. und S.: Wie tönt Grün? Rhythmik als Wahrnehmungsförderung. Liestal 1989.
- LEFO Kt. BERN: Rahmenplan für musikalische Grundschule. Lehrerfortbildung des Kantons Bern. Köniz 1985.
- MAHLER, M.: Kreativer Tanz. Bern 1979.
- MIDDENDORF, I.: Der erfahrbare Atem. Paderborn 1984.
- MÜLLER, I., SCHUHMANN, R., SÜSSMILCH, U.: Musik- und Bewegungserziehung, Gestaltungsorientierte Projekte für die Grundschule. München 1981.
- NAKAMURA, I.: Das grosse Buch vom richtigen Atmen. Bern 1984.
- POLMANN, T. und P.: Der Jahreskreis mit Musik und Bewegung. Spielideen für Kinder im Vor- und Grundschulalter. Wolfenbüttel 1987.
- GRED, F.: Bewegungsspiele mit Musik 1 (CD) für Vorschule und Unterstufe. SVSS. Bern 1996.

**Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese**

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

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

# 3

Fascicolo 3 Volume 2



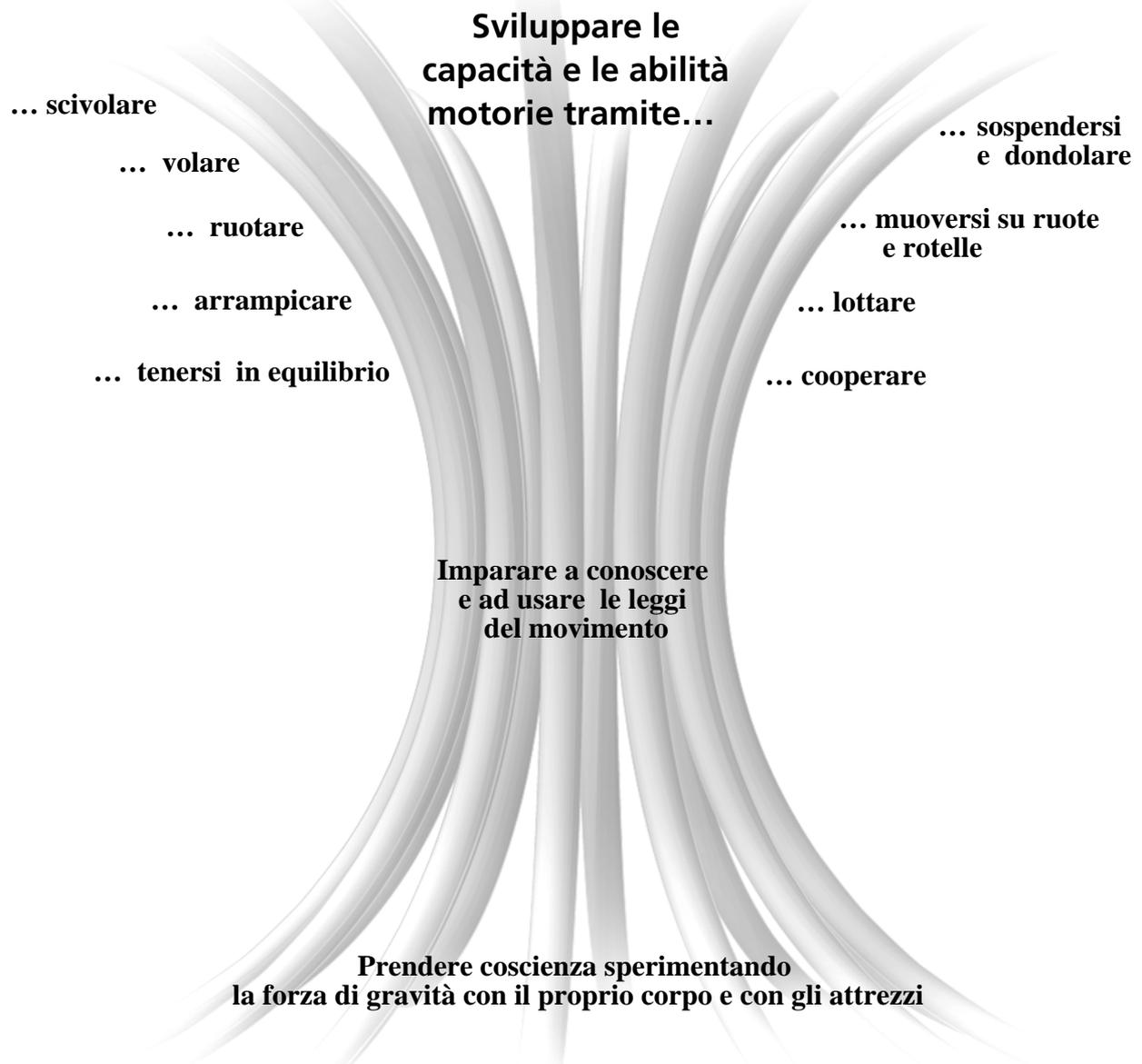
## Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 3

---



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

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

---

## Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
- Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
- Eseguire forme diverse di lotta
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
- Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
- Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
- Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
- Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
- Allenare la forza agli e con gli attrezzi
- Praticare uno sport di combattimento
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

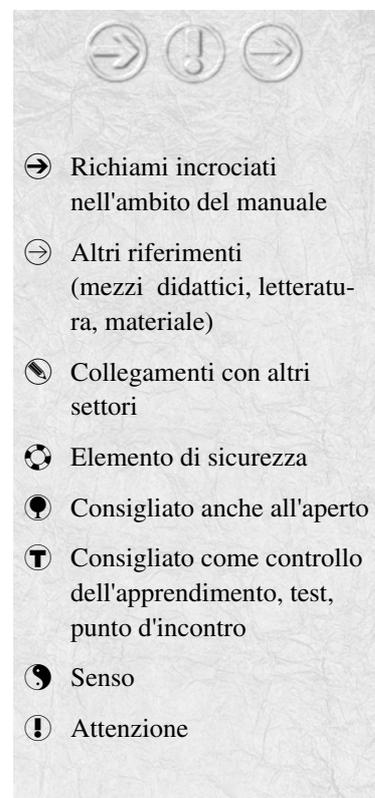
Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.



Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Costruire – Giocare – Muovere – Sperimentare</b>	
1.1 Fare diverse esperienze materiali	3
1.2 Materiale vario	4
1.3 Nella segheria	5
1.4 Organizzare un laboratorio per il movimento	6
1.5 Giocare con materiale di uso comune	7
1.6 Fare ginnastica con sedia e tavolo	9
<b>2 Stare in equilibrio e arrampicarsi</b>	
2.1 Imparare a conoscere la forza di gravità	10
2.2 Alla scoperta dei grandi attrezzi	11
2.3 Abbandonare la posizione sicura	12
2.4 Arrampicarsi per scoprire ed esplorare	13
2.5 La spalliera come «parete d'arrampicata»	14
<b>3 Volare</b>	
3.1 Come vorrei poter volare	15
<b>4 Rotazioni, rotolamenti, scivolamenti</b>	
4.1 Attività che stimolano le reazioni vestibolari	16
4.2 Rotazioni e rotolamenti	17
4.3 Scivolare, scivolare, scivolare	18
4.4 Tirare e farsi tirare	19
<b>5 Slanci e oscillazioni</b>	
5.1 Avanti e indietro – in alto e in basso	20
5.2 Nella gabbia delle scimmie	21
<b>6 Lottare</b>	
6.1 Zuffe e lotte per gioco	22
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	24



# Introduzione

## Sperimentare di persona il movimento come oggetto e come mezzo

Il movimento può essere sia oggetto che mezzo tramite il quale compiere delle esperienze. Oggetti ai quali o con i quali ci si muove, provocano svariate risposte motorie e attività. Disporre di diversi materiali invita a variare e a plasmare gli schemi motori. Lo scopo dell'educazione motoria nella scuola dell'infanzia è di economizzare i movimenti, armonizzandoli e pertanto di migliorarli qualitativamente.

### Movimento

Costruire  
 Equilibrare  
 Arrampicarsi  
 Volare  
 Girare  
 Dondolare  
 Oscillare  
 Rotolare  
 Scivolare  
 Lottare  
 Cooperare



### Materiale

Copertoni/Camere d'aria  
 Scatole di latta  
 Tubi di drenaggio  
 Sbarre  
 Cerchi di bicicletta  
 Travi/Assi di legno  
 Panchine  
 Scalette di legno  
 Scatole di cartone  
 Cassone svedese  
 Pertiche  
 Spalliera  
 Tubi di cartone  
 Tappetini  
 Trampolino  
 Scatole/secchi di plastica  
 Cavallo/Plinto  
 Cassette per bottiglie  
 Parco di arrampicata

Se si considera il movimento come mezzo di conoscenza, l'importante non è tanto migliorare qualità e quantità dell'attività motoria, quanto piuttosto scoprire ed esplorare le caratteristiche dell'ambiente circostante e di quello che vi si trova e le particolarità degli oggetti con cui si gioca e con cui ci si muove. In questo ambito SCHERLER parla di «esperienza materiale». In seguito si può descrivere il confronto attivo del bambino con l'ambiente che lo circonda come sperimentazione sulla struttura e sulle proprietà dell'ambiente materiale (SCHERLER, 1975, pag. 7). L'approccio ludico ad attrezzi, oggetti e situazioni motorie quali vengono rappresentati in questo fascicolo, porta il bambino a esperienze di movimento come bilanciare, arrampicare, oscillare, volare, rotolare e scivolare. Tramite queste attività basilari il bambino arriva a conoscenze importanti per la comprensione del mondo circostante. Secondo PIAGET (1975) queste costituiscono il fondamento di tutte le acquisizioni successive.

☉ Sperimentare e scoprire:  
 cfr. fasc. 1/2, pag. 6

➡ Attività fondamentali tenersi in equilibrio, arrampicare, girarsi: cfr. fasc. 3/1, pag. 4 ss

# 1 Costruire – Giocare – Muovere – Sperimentare

## 1.1 Fare diverse esperienze materiali

Nell'educazione motoria del bambino in età prescolare è pressoché impossibile distinguere fra esperienze di movimento come scivolare, slittare, rotolare oscillare ecc. da un lato e esperienze materiali dall'altro lato. Quanto verrà trattato nei capitoli da 3 a 7 sotto l'aspetto delle esperienze motorie, può essere tematizzato anche sotto l'aspetto dell'esperienza materiale.

L'esperienza materiale si trova in stretta correlazione con lo sviluppo cognitivo del bambino. Lo sviluppo dell'intelligenza avviene sostanzialmente tramite *l'esperienza* e la *comprensione* di materiali e delle loro caratteristiche. Per poter applicare queste attività dal punto di vista pedagogico – nel senso di PIAGET (1962) e SCHERLER (1975) – bisogna tener presenti i seguenti principi:

- I bambini devono avere la possibilità di decidere con una certa libertà. Dargli il diritto all'*autodeterminazione* non significa vedere il bambino come un adulto in miniatura, con conoscenze ed esperienze più limitate, ma riconoscerlo come essere dotato di un comportamento diverso dal punto di vista strutturale e funzionale.
- Le situazioni di apprendimento devono promuovere l'autonomia. Ciò dicendo si intendono le attività che lasciano aperto al bambino uno spazio decisionale più ampio possibile. Inoltre queste opportunità di apprendimento dovrebbero essere il più possibile complete e ampie.

Le situazioni di apprendimento che rispondono ad ambedue questi requisiti dovrebbero prevedere per il bambino il più vasto ambito decisionale e d'azione.

*Alcune conseguenze per l'insegnamento:*

- Per apprendere a determinare in modo autonomo la propria azione sono necessari materiali con determinate caratteristiche. Il materiale destinato ai bambini in età prescolare non deve essere troppo pesante, per fare in modo che lo possano sollevare, trasportare, rotolare o ammonticchiare senza pericolo e deve offrire svariate possibilità di impiego. Grazie a questa possibilità di usi diversi, si verificano situazioni di gioco e di apprendimento costantemente diverse e sempre nuove.
- Questo tipo di apprendimento richiede presupposti sociali che consentano una effettiva autonomia d'azione per il bambino. Gli adulti assumono in queste situazioni una funzione più di consulenza e di assistenza. Comunque – soprattutto per i giochi sperimentali – di tanto in tanto sono necessari anche degli stimoli.
- Le situazioni di apprendimento richiedono materiali con cui i bambini possano lavorare in maniera autonoma; essi devono essere adatti ad aspetti specifici quali l'età ed il comportamento dei bambini, se si vuole che essi possano giocarci e quindi accumulare esperienze il più possibile autonome. Si deve infine tener presente che l'autonomia del bambino spesso viene inutilmente limitata con obiettivi o imposizioni di carattere sociale.

➔ Sperimentare e scoprire:  
cfr. fasc. 1/2, pag. 14  
e fasc. 1/1, pag. 10

➔ Autonomia:  
cfr. fasc. 1/2, pag. 11

## 1.2 Materiale vario

Il piccolo materiale è particolarmente indicato per consentire ai bambini di costruire «un mondo loro». Come materiale «da costruzione» si può utilizzare il piccolo materiale disponibile nella scuola materna o in palestra, oppure ricorrere a oggetti di uso comune ormai scartati.

**Mi costruisco  
un parco giochi.**

**Giocare con sacchetti di sabbia:** Grazie a sacchetti di sabbia o materiale simile si possono fare diverse esperienze.

- I bambini si mettono un sacchetto di sabbia sull'addome, appena al di sotto dello sterno. Cosa succede se si chiudono gli occhi? Il sacchetto si muove quando respiro?
- I bambini prendono in mano il sacchetto e ne descrivono peso, dimensioni, superficie, consistenza e forma.
- Con il sacchetto appoggiato sulle piante dei piedi il bambino cerca di assumere la posizione a candela senza farlo cadere a terra.
- Distesi a terra, i bambini prendono il sacchetto fra i piedi e cercano di metterlo dietro la testa e poi di riprenderlo.



➔ Giochi per rilassarsi:  
Cfr. fasc. 5/2, pag. 27

🌀 Far disegnare le esperienze fatte.

**In viaggio con il sacchetto di sabbia:** I bambini sistemano il sacchetto di sabbia sulla testa e si mettono in cammino. Senza toccarlo con le mani, cerchiamo di superare diversi ostacoli; saliamo sulle panche, sui pioli di una scala o sugli staggi di una spalliera. Cerchiamo anche di attraversare diversi tappetini morbidi.

- In quali altri modi possiamo trasportare il sacchetto senza usare le mani?



➔ Si possono fare esperienze analoghe con pezzi di gommapiuma, truciolato, cartone (sottobicchieri) o fogli di cartone rigido.

**Costruire un parco giochi:** Ogni bambino è seduto vicino al proprio materiale (ad es. copertoni) e costruisce con esso torri, monumenti, automobili, motociclette, ponti o interi quartieri. Sentieri delimitati da bacchette di legno collegano le diverse parti della città.



🌀 Costruire un proprio parco per l'educazione stradale o propri «mezzi di trasporto».

**Gli sbandieratori:** Fazzoletti, cravatte, nastri ecc, invitano a sbandierare. Se poi ci si muove anche, si può farli «garrire al vento».

- Quali tessuti o resti di stoffa sono i più adatti per organizzare una festa di sbandieratori?



➔ Utilizzare tessuti diversi.

**Camminare a piedi nudi:** Camminare a piedi nudi non solo è molto sano, ma inoltre consente ai bambini di fare interessanti esperienze. I presupposti migliori a questo scopo li offre naturalmente il terreno del bosco, con la sua notevole varietà. Anche in palestra, però, si può organizzare un percorso da fare a piedi nudi. Allo scopo si predispongono sul pavimento della palestra tappetini vari, tavole di legno e resti di rivestimenti per pavimenti.

- Delimitare la zona con panchine rovesciate di fianco.
- Provare a occhi chiusi con l'aiuto di un compagno.



⚠ Nel bosco attenzione alle zecche: cfr. fasc. 6/4, pag. 4).

➔ Preparare un percorso di percezione sensoriale. Guidare e far guidare.

### 1.3 Nella segheria

In una segheria vengono lavorati «tavole» e «tronchi», che possono essere rotolati, ammassati o trasportati. «Travi» e «tavole» possono essere appoggiate alle pareti o ammassate le une sulle altre. Dispongono dei presupposti («rigido come una tavola») i bambini a partire dai sei anni circa.

Usiamo il corpo come un «tronco d'albero». È rigido come una tavola.

**Il trasporto dei tronchi:** Si formano tiri di due cavalli; due terzi dei bambini sono allungati sparsi nella stanza e rappresentano tronchi di alberi abbattuti. I tronchi vengono spinti o fatti rotolare dai boscaioli in una determinata direzione. Alla fine devono essere sistemati in una fila ordinata al margine del bosco.

- Durante il trasporto il tronco non deve sbattere contro altri, perché si rovinerebbero.
- Il tronco è lungo e duro (irrigidire il corpo quando si viene trascinati).
- Al margine del bosco i tronchi possono essere persino ammassati uno sopra l'altro.
- Quale coppia di cavalli è tanto forte da trainare due tronchi per volta?
- Inserire esercizi di tensione muscolare.

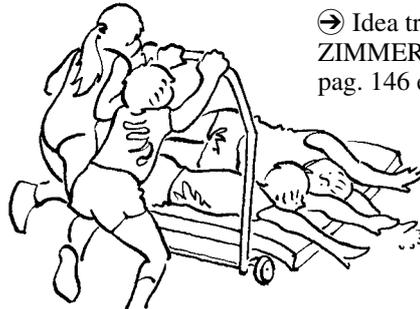


⇒ Rispetto reciproco. Maneggiare i «tronchi» con molta delicatezza.

🕒 Se possibile approfittare di una passeggiata nel bosco per osservare il lavoro dei boscaioli; accordarsi in precedenza con il guardaboschi.

**Al margine del bosco:** I tronchi vengono ritirati con un camion (carrello per i tappeti). Per far rotolare meglio i tronchi sul camion, si può predisporre una rampa di carico (elementi del cassone e tappetino).

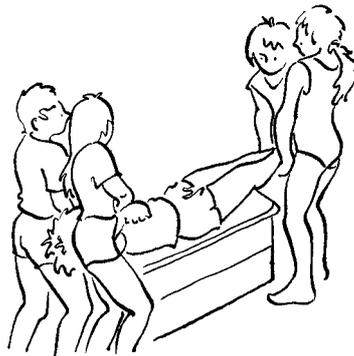
- I tronchi più leggeri possono anche essere sollevati dai boscaioli.
- Con il carrello per i tappetini i tronchi vengono portati alla segheria.
- Una volta sistemati sul carrello i bambini possono rilassarsi.



⇒ Idea tratta da: ZIMMER/CIRCUS, 1987, pag. 146 e s.

**Nella segheria:** Scaricare e «lavorare» i tronchi.

- I tronchi vengono scaricati dal carrello direttamente sul mucchio tramite una rampa (tappetino spesso).
- Dalla pila i tronchi vengono caricati su un carrello (due elementi di cassone con la parte inferiore) e trasportati al taglio (locale del materiale).
- Una volta segati i tronchi, si mettono tavole e travi ad asciugare appoggiate alle pareti.
- Per evitare che si formino incurvature nelle tavole, i bambini devono mantenere la massima tensione del corpo.
- Le travi vengono ammassate in diversi strati.



⇒ Ev. collegare con la visita ad una segheria.

⚠ Controllare la differenza fra tensione e rilassamento della muscolatura.

**Dal negoziante di legnami:** Le tavole e le travi una volta seccate vengono caricate su un camion e portate al negoziante di legname.

- Dal negoziante di legname tavole e travi vengono ritirate dagli acquirenti con la propria automobile (tavole a rotelle o resti di tappeti).
- I compratori si portano a casa (porta della palestra) le travi e le tavole pronte all'uso.



⇒ Indicato anche per concludere l'ora di educazione fisica.

## 1.4 Organizzare un laboratorio per il movimento

Per definizione un «laboratorio» è un luogo dove fervono i lavori, dove l'opera non è ancora terminata, e proprio questa dovrebbe essere l'idea da seguire nel dare forma ad un parco per far muovere i bambini, con o senza il materiale che si usa di solito. Si dovrebbe lasciar decidere ai bambini con quali ostacoli lavorare o quali movimenti provare. Per stimolare la loro fantasia, usiamo temi della scuola d'infanzia o dell'ambiente circostante (ad es. gite fatte in una segheria o in un cantiere). Alcuni hanno il bisogno di oscillare e rotolarsi; possono ad esempio farsi una «gabbia delle scimmie»; altri sono più calmi ed imitano un funambolo.

L'importante è che i bambini vengano coinvolti attivamente nel progetto, non solo nella fase di realizzazione, ma anche nella pianificazione. Le idee dei bambini possono essere recepite ed elaborate insieme. Il tipo di materiale non ha alcuna importanza. Si può usare di tutto, a patto che non si danneggi il materiale e non ci siano pericoli per gli altri bambini.

*I principali aspetti metodico-didattici:*

- Creare opportunità di movimento: questo aspetto è senz'altro il più importante e il più ampio, in quanto riguarda i presupposti spazio-temporali del movimento. Prima di sfruttare le varie opportunità di movimento ci si deve chiedere se si vogliono riprendere quelle usate altre volte, magari modificandole, o se ne vogliono creare altre.
- Costruire gli attrezzi: il movimento sotto forma di gioco spesso è fatto con attrezzi. Anche se la maggior parte di essi può essere acquistata, fabbricarsi da sé è molto indicato, se non altro dal punto di vista pedagogico.
- Costruire ausili per il movimento: per sostenere o per facilitare l'apprendimento motorio, di tanto in tanto si possono creare particolari presupposti del movimento, o modificare quelli esistenti. Di regola i cosiddetti «ausili sul terreno» (ottenuti con una particolare disposizione degli attrezzi, ad es. creando una superficie inclinata per facilitare il rotolamento) vengono previsti e costruiti dalla maestra.
- Offrire possibilità interessanti: sembra quasi un paradosso, ma disporre di materiale troppo affascinante può distrarre o persino bloccare il bisogno di movimento del bambino. Anche se costruendo il movimento viene relegato in secondo piano, non si dovrebbe però rinunciare a materiali interessanti; avere un cantiere noioso è altrettanto paralizzante per il movimento.
- Far partecipare i bambini alla fase creativa: le disposizioni e le capacità creative del bambino sono in stretto rapporto di interrelazione. Per far vedere ai bambini come da pezzi singoli nascano svariate possibilità di movimento, la maestra monta gli attrezzi ginnici e le loro combinazioni solo quando anche i bambini sono in palestra. I bambini hanno inoltre la possibilità di aiutare a montare gli attrezzi.
- Preparare materiali per costruire e creare: accanto agli attrezzi sportivi, sia fissi che mobili, dovrebbero essere a disposizione del bambino anche materiali che stimolano la creatività, ad es. un secchio, che può servire come recipiente, delimitazione o bersaglio (al posto del canestro); corde e cinture per fissare qualcosa.

➔ Attività autonoma, partecipativa o guidata nella lezione: cfr. fasc. 1/2, pag. 98

➔ Muoversi e costruire, o giocare, in un equilibrio

## 1.5 Giocare con materiale di uso comune

Grazie a un'esperienza materiale variata si sostiene lo sviluppo sia cognitivo sia motorio del bambino. Il punto di partenza è costituito da diversi materiali che in parte possono essere reperiti a scuola o nelle immediate vicinanze.

**Costruisciti un tuo parco giochi!**

### Materiale:

Copertoni/camere d'aria  
Bidoni di metallo  
Tubi per il drenaggio  
Cerchi di bicicletta  
Travi/tavole di legno  
Legno massiccio  
Lacche/resti di vernice  
Scatole di cartone grandi  
Tubi di cartone  
Secchi e scatole di plastica  
Cassette per bevande  
Tubi di plastica, grandi  
Scalette di legno

### Per lavorare il materiale:

Pezzi di materiale spugnoso  
Resti di rivestimenti per pavimenti  
Nastro adesivo per pacchi  
Cappuccetti per le valvole

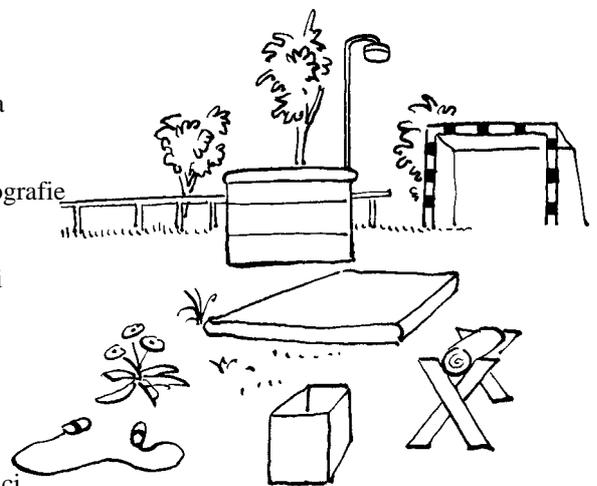
### Dove trovarlo:

Gommista  
Autofficine/industrie chimiche  
Imprese edili  
Ciclista  
Imprese edili  
Copritetto, carpenteria  
Autocarrozzerie  
Rivenditori radio TV  
Negozi di tappeti, tipografie  
Mense aziendali  
Depositi di bevande  
Imprese di costruzioni  
Imbianchini

Mobilieri, tappezzieri  
Negozi di tappeti

Rivendita di pneumatici  
Distributori di benzina

⊙ Idee tratte da.  
BERNERT K. / PILZ H., 1992



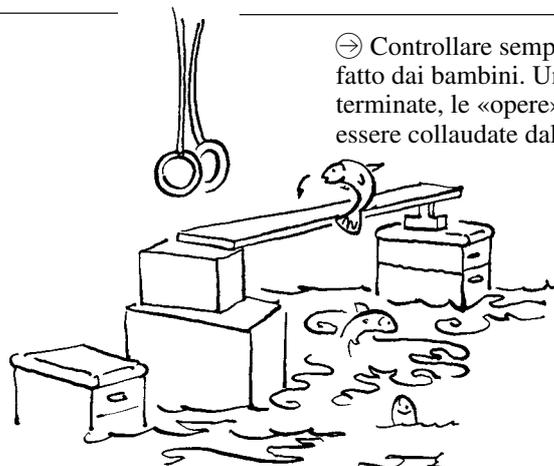
### Superficie di gioco:

Come superficie di gioco può servire un campo qualunque, un prato o il cortile della scuola.

- Naturalmente anche l'aula della scuola materna può essere usata come superficie di gioco per costruirvi un cantiere di movimento, se è ricoperto con tappetini o da un rivestimento per pavimenti morbido.
- Se si ha accesso ad una palestra, si possono utilizzare anche gli attrezzi sportivi.

**Attribuzione dei compiti:** Nei limiti del possibile il materiale viene distribuito ai bambini senza un ordine ben preciso. Spesso le caratteristiche del materiale sono così stimolanti che i bambini iniziano subito a montare e a costruire. Se si vogliono guidare le attività e i movimenti in una determinata direzione, si possono ottenere dei movimenti precisi attribuendo dei compiti:

- Provate a montare gli attrezzi in modo che si possa poi rotolare con essi o su di essi (rotolare, scivolare)!
- Cercate di costruire una torre (arrampicare, appendersi)!
- Abbiamo acqua alta. Cercate di costruire più ponti possibili (equilibrio)!
- Costruite da soli un percorso ad ostacoli (abilità, destrezza)!
- Il nostro cantiere serve anche a fare il punto sulle capacità motorie: rotolare, scivolare, arrampicarsi, stare in equilibrio, dondolarsi ...

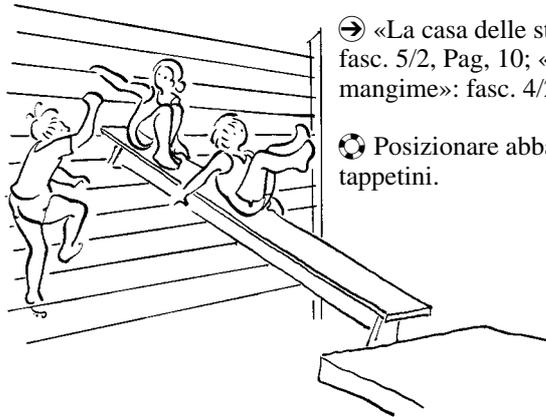


⊙ Controllare sempre il lavoro fatto dai bambini. Una volta terminate, le «opere» debbono essere collaudate dalla docente.

⊙ Chiedere ai bambini di presentare le loro opere e di mostrare come usarle.

**Panche:** Trasportare le panchine in quattro, poggiarle a terra, cambiare di posto. Nel frattempo sedersi in modi diversi. Ciascun gruppo cerca una sua variante. I bambini si muovono liberamente nel locale, ad un segnale acustico si siedono su una panca diversa (decidere se da soli o l'intero gruppo). Si possono scavalcare liberamente le panche.

- Scavalcare le panche in avanti, all'indietro, di lato.
- Muoversi lentamente o velocemente (correre, saltellare), o tenere sempre un piede a terra.
- A coppie, con la schiena sulla panca, tirarsi e spingersi a vicenda.
- A gruppi, appoggiare saldamente la panca alla spalliera, usandola come scivolo; la spalliera fa da scala.

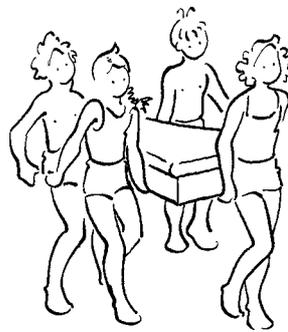


➔ «La casa delle streghe»: v. fasc. 5/2, Pag. 10; «Procurarsi il mangime»: fasc. 4/2, pag. 14

🌀 Posizionare abbastanza tappetini.

**Cassone svedese:** Smontare i cassoni e distribuire per la palestra i vari elementi. I bambini si muovono liberamente intorno agli elementi. Ad un segnale acustico mettersi seduti o in piedi dentro l'elemento.

- Trasportare, sollevare, abbassare, gli elementi.
- 2-3 bambini sollevano un elemento e si muovono fingendo di essere un'auto, un tram ...
- Combinazione; diverse carrozze di tram si uniscono in un convoglio.
- Disporre gli elementi del cassone sul lato lungo e strisciare all'interno senza toccarli.
- Preparare una scalinata disponendo vari elementi a diverse altezze, salirci sopra, saltare.

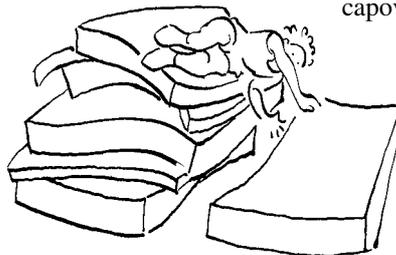


🌀 Mettere uno sull'altro e trasportare correttamente i tappetini.

🌀 Tecniche di sollevamento e trasporto corrette!

**Tappetini:** I bambini devono esercitarsi anche a trasportare il materiale. Insieme ai compagni toglierlo dal carrello, trasportare il tappetino in quattro (uno per ciascuna impugnatura), poggiarlo a terra, rotolarci.

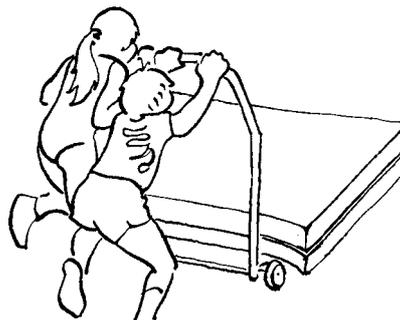
- In quattro sollevare il tappetino al di sopra della testa.
- La tartarughe: i bambini strisciano sotto il tappetino.
- Distribuire i tappetini per tutta la palestra; muoversi intorno, sopra e sotto di essi, saltare da uno all'altro, saltelli a gambe piegate ecc.
- Trovare un proprio modo di muoversi.
- Posizionare bambini come ostacoli fra un tappetino e l'altro e superarli in salto.
- Indicare in precedenza il compito motorio da eseguire sul tappetino; ad es. rotolare di lato a ds e sin., capovolte in avanti.
- Costruire una montagna di tappetini. Ammonticchiare uno sopra l'altro tanti tappetini da formare una «montagna» su cui fare capriole, rotolare, scivolare.



➔ Usare la montagna di tappeti anche come aiuto didattico o «terreno di esercitazione» per la capovolta in avanti.

**Rimettere a posto il materiale:** Il cantiere naturalmente deve anche essere chiuso.

- Se possibile lasciare in piedi opere particolarmente ben riuscite, che saranno ampliate in una lezione successiva.
- Tutti i bambini aiutano a mettere in ordine, anche nei cantieri «degli altri».
- Dopo aver messo in ordine festeggiare la fine del «turno» con un esercizio di rilassamento.



🌀 I incarichi speciali. Chi si occupa dell'ordine sul carrello dei tappetini, nell'armadio, con i palloni ...?

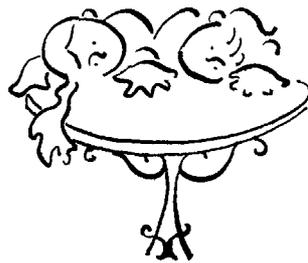
## 1.6 Fare ginnastica con sedia e tavolo

I bambini apprendono come con mezzi ausiliari spartani – ad es. un tavolo – ci si possa muovere in modo variato. Strisciano, corrono, camminano ... con andature diverse; come un animale, uno gnomo ecc. fra, sopra e sotto i tavoli.

**Giochiamo e facciamo ginnastica con tavolo e sedia.**

**Ginnastica con il tavolo:** I bambini eseguono diversi compiti motori intorno al tavolo:

- Battere il palmo delle mani ritmicamente sul piano del tavolo.
- Cambiare il ritmo, combinare.
- Reclinare il capo all'indietro, guardare il soffitto.
- Inginocchiarsi, stare in piedi a lato del tavolo, inclinarsi ed appoggiare l'orecchio sul tavolo.
- In posizione eretta; inclinare il busto in avanti e cercare di toccare il tavolo con il naso.
- Appoggiare un piede sul tavolo, cambiare piede.
- Tallone sul bordo del tavolo, gamba distesa, inclinarsi in avanti, piegare leggermente il ginocchio della gamba d'appoggio.
- Sedersi sul tavolo, lasciar penzolare le gambe in scioltezza, oscillarle, sollevarle, allargarle, sopra e sotto ecc.
- Chi riesce, appoggiandosi sulle mani, a sollevarsi dalla superficie dove sta seduto (tavolo, sedia)? Per quanto tempo?
- Intorno al tavolo: i bambini si muovono in modi diversi (carponi, di corsa, saltellando ...) intorno ai loro tavoli. In quale ruolo (gigante, gnomo, scimmia ecc.) riescono a muoversi meglio, in quale ambito spaziale (sotto, sopra, accanto al tavolo)?
- Mettersi sdraiati sulla schiena sotto il tavolo: sollevare le gambe fino a toccare il tavolo con i piedi; anche insieme, con prudenza.
- Distesi supini: afferrare una gamba del tavolo, sollevare ed abbassare il tronco; arrampicarsi sulla gamba del tavolo; da soli, più bambini insieme.



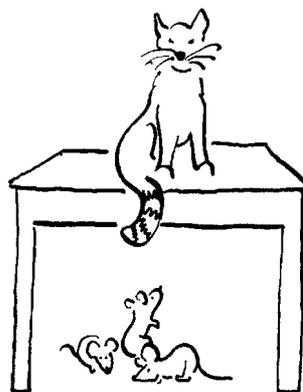
☞ Il tavolo di casa è un attrezzo sportivo!

☞ Utilizzare anche le sedie. Stimolare ad una attività autonoma.



**Il tavolo da quattro:** A gruppi di quattro i bambini si appoggiano con le mani al tavolo e saltano, balzano, saltellano ... rimanendo sul posto.

- Ad un segnale tutti accoccolati a terra.
- Segnale: «tutti sotto il tavolo». Quale gruppo di quattro bambini è il più veloce ad eseguire?
- Sollevare il tavolo e spostarlo senza fare rumore.
- Trasportare i tavoli a diverse altezze.
- Chi riesce a far rotolare da una parte e dall'altra un palla da tennis senza farla cadere a terra?
- È possibile trasportare la palla sul piano di un tavolo senza perderla?
- Gatto e topo. Un bambino fa la parte del gatto; allungato sul tavolo, gli altri tre sono nascosti sotto il tavolo e di tanto in tanto saltano fuori per rimettersi subito in salvo. Il gatto cerca di catturare i topi (anche con più tavoli).
- Inventare forme e giochi.



☞ Segnale dato anche da un bambino.

⚠ Sollevare e trasportare correttamente!

☞ Stimolare a determinare proprie regole di gioco.

## 2 Stare in equilibrio e arrampicarsi

### 2.1 Imparare a conoscere la forza di gravità

In molti esercizi l'obiettivo primario dell'azione è mantenere o ripristinare l'equilibrio. Praticamente non esistono quasi movimenti finalizzati ad un gesto tecnico che contemporaneamente non richiedano anche l'adattamento della postura del corpo alle condizioni che si modificano sotto l'influsso della forza di gravità. La capacità di mantenere in un determinato equilibrio instabile un oggetto o il proprio corpo è tanto più necessaria quanto più piccola è la superficie di appoggio e quanto maggiori sono le influenze esterne che si devono contrastare.

L'equilibrio dipende da una complessa interazione fra diverse informazioni. Tutti i tipi di percezioni sensoriali vengono elaborati tenendo conto dei dati raccolti dall'apparato vestibolare (stimoli contro la forza di gravità e dell'organo preposto al mantenimento dell'equilibrio).

In tutti i movimenti con notevole modificazione della posizione del corpo e nelle rotazioni viene sollecitato l'equilibrio dinamico, e con esso l'analizzatore situato nell'orecchio interno. L'equilibrio dinamico dipende quindi da come l'organismo umano recepisce ed elabora le accelerazioni.

Nel caso di movimenti lenti o del mantenimento dell'equilibrio statico ci troviamo allo stato di calma (ad esempio in posizione eretta) sono importanti le informazioni che giungono tramite gli analizzatori tattili, cinestetici ed ottici. Per il mantenimento dell'equilibrio quando si cambia posizione interviene in particolare l'analizzatore cinestetico, che registra le modifiche di tensione nella muscolatura con i propri recettori.

Tutte le attività per mantenere e ripristinare l'equilibrio sono involontarie, vale a dire che non vengono controllate coscientemente. Si tratta di mantenere vivi ed efficienti gli afferenti (impulsi verso gli analizzatori) e le relative reazioni (impulsi verso i muscoli) all'interno dei centri dei riflessi e di tener sempre in attività i riflessi stessi. Compiti motori per assicurarsi e controllare l'equilibrio, da eseguire su una base stabile, instabile e rialzata e l'uso di attrezzi mobili per l'equilibrio, consentono di raccogliere preziose esperienze di base per uno sviluppo armonico dell'organismo e per un comportamento motorio sicuro e senza infortuni, sia nell'attività sportiva che nella vita di tutti i giorni.

Una buona capacità di equilibrio dovrebbe riflettersi in un comportamento sicuro di sé e responsabile anche nei confronti del proprio corpo.

➔ Percepire tramite i sensi:  
v. fasc 1/1, pag. 47 e ss.



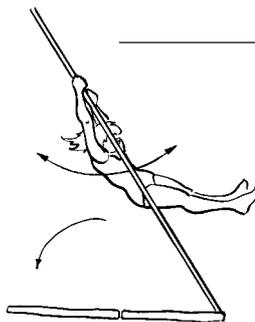
## 2.2 Alla scoperta dei grandi attrezzi

Anche la preparazione e l'uso dei grandi attrezzi della palestra deve essere esercitata. Si tratta non solo di esperienze materiali e di nuove forme di movimento, ma anche di esperienze socializzanti, come l'aiutarsi reciprocamente o il prestare attenzione agli altri.

**Impariamo a sistemare da soli i grandi attrezzi e a rimetterli a posto.**

**Scoprire le pertiche:** I bambini sono suddivisi in quattro gruppi cui è stato dato un nome. Quando si fa il nome di un gruppo, chi ne fa parte esegue uno slalom fra le pertiche tenute verticali.

- Ogni gruppo prende un tappetino e lo sistema sotto le pertiche tenute oblique.
- Salto in alto, appendersi a una pertica con due mani, rimanere un po' in questa posizione. Saltare giù.
- Lieve oscillazione in avanti e indietro, saltare giù (le mani all'atterraggio toccano il suolo).

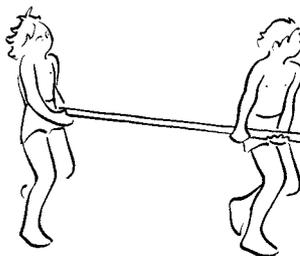


⚠ Attenzione ai piedi.

⚠ Mantenere la schiena dritta durante il trasporto. Ogni volta che si salta in basso atterraggio morbido e mani al suolo.

**Scoprire la sbarra:** Insieme i bambini imparano a montare le sbarre.

- Suddivisi in gruppi trasportare e montare le sbarre.
- Slalom fra gli elementi verticali, toccarli uno a uno.
- Portare insieme le sbarre orizzontali, poggiarle a terra, saltare al di sopra con diverse forme di salto.
- In gruppo sollevare ed abbassare le sbarre.
- Montare la sbarra nella posizione più bassa.
- Un bambino sta in equilibrio, l'altro lo assiste.
- Un bambino trascina un altro al di sotto della sbarra.

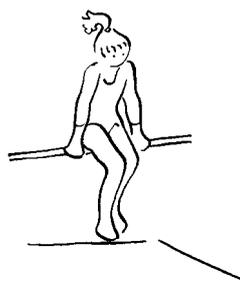


⚠ Prendere la sbarre alle estremità (pericolo di ferirsi).

☯ Aiutare, assicurare, dare fiducia.

**Esercizi artistici alla sbarra:** Sbarra all'altezza dei fianchi. I bambini sono sistemati sui due lati dell'attrezzo e tengono saldamente la sbarra. Eseguiamo insieme alcuni esercizi, alternandoli a forme ricreative. Esercizi diversi per stimolare la fantasia dei bambini.

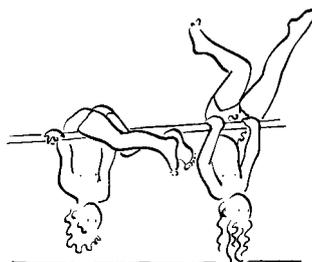
- Piegarle le ginocchia, saltare in alto senza lasciare la presa.
- Piedi sotto la sbarra, tenersi con le mani. Lasciare cadere il corpo all'indietro rigido e tornare in posizione.
- Come sopra, ma tenendosi con una sola mano. «Caduta» laterale, a destra e a sinistra.
- Spostarsi dall'attrezzo fino a quando il tronco e le gambe formano una «galleria»; un gruppo ci passa sotto strisciando.
- Il panda. Appendersi con le mani e con i piedi alla sbarra, oscillare leggermente.
- Salto con appoggio, anche con una lieve rincorsa.
- Andare alla sbarra, tenersi con ambedue le mani, passare di sotto e lasciare la presa all'ultimo momento.
- Capovolta: dall'appoggio inclinarsi in avanti e eseguire una «capovolta» alla sbarra. Non lasciare la presa; assistenza (cfr. a lato).
- «Il panda»: Mantenendo la presa con le mani e appoggiando sulla sbarra l'incavo delle ginocchia, oscillare leggermente; lasciare la presa, «camminare» con le mani in avanti, sostenersi e poi staccare le gambe.



➞ Se possibile far lavorare contemporaneamente tutti i bambini.

⚪ Sistemare tappetini in numero sufficiente, incitare i bambini ad aiutare ed assicurare.

➞ Inserire forme di gara.



⚪ Offrire aiuto ai bambini più insicuri; una mano alla nuca, l'altra nella regione sacrale. Accompagnare lentamente il movimento, in modo da rafforzare le fiducia nei propri mezzi.

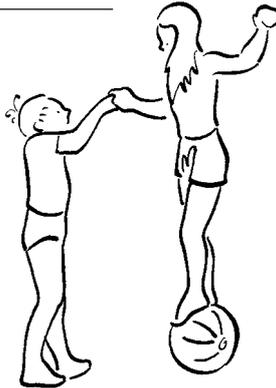
## 2.3 Abbandonare la posizione sicura

Per un bambino, ogni marciapiede, ogni muretto, rappresenta un invito ad arrampicarsi e a giocare. La capacità di equilibrio, sia nello sport che nella vita quotidiana, rappresenta un presupposto fondamentale per muoversi con sicurezza. Nella scuola dell'infanzia questa capacità fondamentale deve essere sostenuta in modo adeguato e variato.

**Ci esercitiamo  
come gli artisti  
del circo.**

**Con il pallone medicinale:** Essendo piuttosto morbido, questo pallone è indicato per compiti motori in cui si può mettere a dura prova il senso dell'equilibrio senza correre soverchi rischi.

- Chi riesce, stando seduto sul pallone, a sollevare i piedi da terra? Per quanto tempo?
- A e B sono seduti ciascuno su una palla e cercano di far perdere l'equilibrio l'uno all'altro, usando i piedi. Chi riesce a rimanere seduto più a lungo?
- A in piedi sul pallone, B aiuta tenendolo per mano. Cambio.
- Chi riesce ad abbassarsi, rimanendo sulla palla?
- Passare dalla posizione eretta a quella seduta senza toccare il suolo.
- Distendersi a pancia in giù sulla palla e fare i movimenti del nuoto, senza toccare terra.

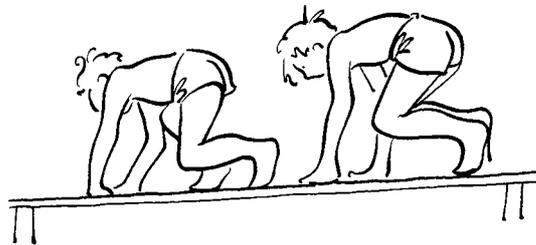


☉ Rifarsi al tema «Circo».

☞ Molti di questi esercizi sono possibili anche su barattoli grandi, tronchi d'albero e pietre.

**La panca come fune sospesa:** Sulla panca i bambini – come gli artisti sul filo – possono provare diversi numeri artistici. In una prima fase i compiti motori sono facilitati, in quanto la panchina viene tenuta in posizione normale.

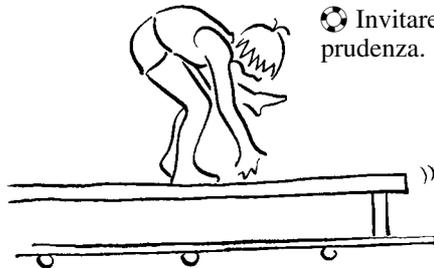
- Camminare in equilibrio sulla panca con diverse andature (avanti, indietro, di lato, carponi, su due mani ed un piede, strisciare, tirarsi ecc.).
- A coppie, tenendosi per mano, percorrere in lunghezza la panca usando un'andatura a scelta.
- Cercare vicendevolmente di far perdere l'equilibrio all'altro.
- Portare con sé diversi oggetti.
- Provare movimenti inventati sul momento, prima da soli, poi a coppie, mostrando al compagno come fare.



☉ Si possono fare anche su tronchi d'albero, muretti bassi ecc.

**La panchina che rotola:** La panchina (P) viene sistemata con la parte larga in basso, su quattro bastoni da ginnastica. Su questo fondo piuttosto instabile i bambini cercano di eseguire determinati esercizi.

- Stare in equilibrio sulla trave della panca, muovendosi a quattro zampe, avanti, indietro, di lato.
- Passare da in piedi a seduti e girarsi.
- Muoversi in avanti con giri completi o mezzi giri.
- I funamboli: 1-2 bambini stanno in piedi sulla panca mentre altri 2 alle estremità della stessa la fanno rotolare avanti e indietro.
- Chi ci riesce persino ad occhi chiusi?
- Andare in tram: tre bambini sono seduti in «tram» e vengono trasportati per la palestra dagli altri, che fanno rotolare la panca sui bastoni e li spostano in modo da avere sempre un rullo su cui muoversi.



☉ Invitare i bambini alla prudenza.

☉ Tema: bambini che non ci vedono bene.

☞ Chi può fare il passeggero? Far decidere ai bambini stessi la ripartizione dei ruoli.

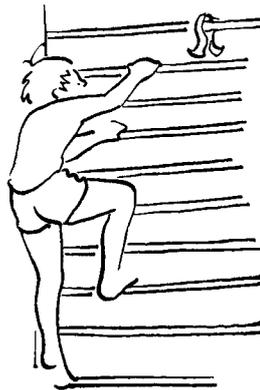
## 2.4 Arrampicarsi per scoprire ed esplorare

Arrampicarsi in alto, potersi muovere ad una certa altezza dal suolo, ha un grande fascino sui bambini. In un primo tempo far vivere loro forme ricreative ai nuovi attrezzi, limitandosi a controllarli, per vedere fin dove si avventurano. Per motivi di sicurezza non pretendere troppo da loro.

**Impariamo ad arrampicare. È emozionante e dà una strana sensazione.**

**Raccogliere la frutta:** Su diversi attrezzi da arrampicata (spalliera, cassone svedese, parallele, sbarre) sono appesi dei nastri colorati che rappresentano frutta e bacche. I bambini devono raccoglierci e portarli in un cesto (cerchio). Si può trasportare un solo «frutto» per volta.

- I bambini distribuiscono loro stessi i «frutti», ma poi possono andare a raccogliere solo quelli disposti dagli altri.
- Ognuno può raccogliere solo un «frutto» per ogni varietà (colore).
- In occasioni particolari (ad es. compleanni) al posto dei nastri appendere delle piccole sorprese.

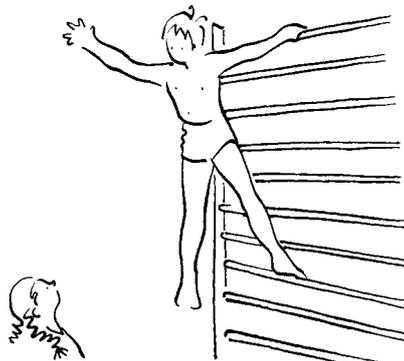


📍 Attrezzi per arrampicare all'aperto: parapetti, ringhiere, parchi per l'arrampicata, scivolo, albero con capanna.

➡ Adeguare l'altezza e la difficoltà al livello dei bambini ed aumentarle lentamente.

**Torre d'osservazione:** I bambini fanno una «gita» e salgono su una torre di osservazione (attrezzi come sopra), da dove godono della vista sui dintorni e salutano gli altri più in basso.

- I bambini si salutano e fanno gesti da una torre all'altra.
- Da alcune torri i bambini possono scivolare fino a terra (panche, tappetini).
- I bambini camminano in equilibrio su «tronchi d'albero» (panche) che sporgono nella melma di una palude (tappetini).
- I bambini si mostrano l'un l'altro le torri preferite. È difficile arrampicarsi fin lassù?



➡ Inserire anche esercizi di equilibrio.

➡ Imparare a valutare il pericolo.

**Arrampicarsi nella giungla:** I bambini attraversano la giungla ed esplorano diversi sentieri.

- Imitano le scimmie.
- Toccare il terreno 3 volte (due, una, mai).
- A fa strada, B lo segue.
- Qual è il percorso più breve da X a Y?
- Qual è il percorso più facile da X a Y?
- I bambini possono scivolare o saltare nella «palude» (tappetone).
- Appesi alle liane (corde) i bambini si spostano da un cassone all'altro come Tarzan.

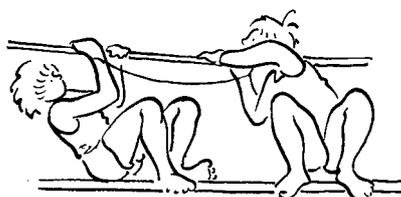


⚠ Limitare l'estensione della giungla: sistemare gli attrezzi in modo che sia possibile stare sempre staccati dal suolo.

➡ Usare gli attrezzi in modo variato (saltare, oscillare, stare in equilibrio ...).

**L'avventura:** Facciamo una gita in montagna. I bambini scalano le cime (cassone svedese, parallele ecc.), arrampicano su pareti strapiombanti (parallele, scale ecc.) attraversano in equilibrio precario ponti sospesi (panche) o superano paludi (tappetoni). I bambini inventano delle avventure, che raccontano agli altri mostrandone alcune fasi dal vero.

- Che cosa avete visto durante il viaggio?



➡ Stessa disposizione degli attrezzi come per la giungla.

➡ Vivere le tensioni - imparare a valutare il pericolo.

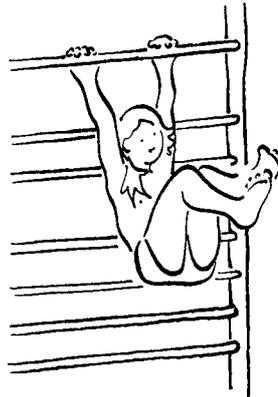
## 2.5 La spalliera come «parete d'arrampicata»

La spalliera funge da «parete d'arrampicata». I bambini più esperti hanno la possibilità di esercitare sia la capacità d'equilibrio che l'arrampicata. La maestra dà suggerimenti per arrampicare in forme sempre diverse. Per sicurezza davanti alla spalliera si sistemano dei tappetini.

### Ci arrampichiamo in «parete».

**Gli artisti in parete:** I bambini giocano liberamente alla spalliera (almeno 2–3) per spalliera.

- Ciascun bambino decide da solo a quale altezza vuole arrivare. Una volta raggiuntala saluta gli altri.
- Chi riesce a girarsi sul proprio asse longitudinale?
- Arrampicarsi con il corpo completamente disteso (sulle punte dei piedi e cercare appigli molto alti).
- «Attaccarsi» alla parete come una lucertola.
- Arrampicare con la schiena alla spalliera o di lato.
- Arrampicare con sole tre estremità (la quarta è «ferita» e non può essere utilizzata).
- Arrampicando incrociare i piedi e le mani.
- Distendere una gamba in aria, di lato o all'indietro.
- Distendere all'esterno contemporaneamente una gamba e un braccio (stendere anche il braccio appoggiato).
- Diminuire sempre più l'appoggio dato dalle gambe, fino a rimanere appesi alle sole braccia.

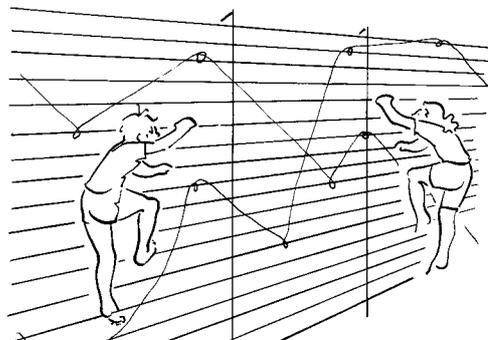


- Usare tappetini spessi e sottili.
- Questi tipi di esercizi sono possibili anche ad altri attrezzi (ad es. cassone svedese passerella per l'arrampicata, parallele ecc.).

• Riprendere le idee dei bambini.

**Vie con i fili:** Su tutta la lunghezza della spalliera sono tesi dei fili, che segnano delle vie di arrampicata. I bambini ne scelgono una e cercano di seguirla.

- Arrampicarsi in modo da tenere la pancia o i piedi sempre all'altezza del filo di lana.
- I bambini iniziano alle estremità opposte della spalliera e cercano di incrociarsi al centro, senza toccare mai terra.
- Man mano che arrampicano, i bambini possono staccare il filo e usarlo poi per marcare nuove vie in parete.

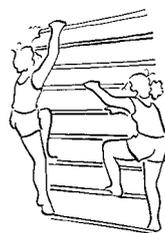


• Iniziare con un solo filo di lana, magari fissandolo con del nastro adesivo.

• Se necessario predisporre dei tappetini.

**Una parete trafficata:** Tutti i bambini arrampicano contemporaneamente e cercano di evitarsi a vicenda senza toccare il suolo con i piedi.

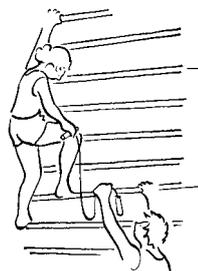
- La metà dei bambini arrampica partendo dall'estremità destra della parete, l'altra metà dalla sinistra.
- Ad un segnale alcuni bambini si bloccano immediatamente in una data posizione, gli altri li aggirano senza toccarli.
- I bambini sono legati due a due per le mani o le gambe con un filo, e cercano di attraversare in questo modo la spalliera.



• Iniziare con pochi bambini. Si può eseguire anche ad altri attrezzi o combinazioni di attrezzi.

**La cordata:** A guida B. Su una via «in parete» ambedue tengono l'estremità di una cordicella, che non debbono mai lasciare.

- Arrampicare anche all'indietro o di lato.
- Se si tocca il terreno cambiare di posto.
- A gruppi di 3–4, con 2–3 cordicelle.



• Stessa idea anche con altri attrezzi. Negli esercizi di equilibrio utilizzare la cordicella come «assicurazione o attrezzo ausiliario».

## 3 Volare

### 3.1 Come vorrei poter volare

Staccarsi dal suolo anche se per un breve periodo – «volare» – è senza dubbio il sogno dell'uomo da tempi immemorabili. I bambini possono vivere questa sensazione grazie alla loro fantasia e all'impiego di semplici attrezzi (anche con l'aiuto dei compagni).

**Volare come un uccello.**

**Il mondo degli uccelli:** In palestra o nell'aula sono stati preparati diversi «punti di atterraggio» per gli uccelli. La maestra concorda con i bambini vari tipi di camminata, che corrispondono ai vari uccelli. I bambini, a braccia larghe, possono poi volare per la stanza e riposarsi in un posto di sosta adeguato.

- Tutti volano come le aquile, le rondini, i gabbiani, i passeri ...
- A mostra il movimento, B lo imita.



🕒 Il mondo degli uccelli; storie sugli uccelli, volo e atterraggio dei singoli uccelli.

**Aquile che volteggiano, partono e atterrano:** In tre o quattro portare in giro un bambino che sappia tendere bene il suo corpo.

- Lanciarlo dolcemente e orizzontale su un tappetone morbido o appoggiarlo su un tappetino più sottile.
- Ad un segnale saltare da punti rialzati (delimitare le altezze massime), atterrare come un'aquila in modo molto elegante e poi volare per la stanza. Ad un segnale tornare a posarsi su un albero.
- Tappetoni morbidi fanno da punti di atterraggio. Toccare terra con glutei, schiena, pancia.
- Lanciarsi da una certa altezza, atterrando su un tappetino; dalla spalliera, dal cassone svedese ...

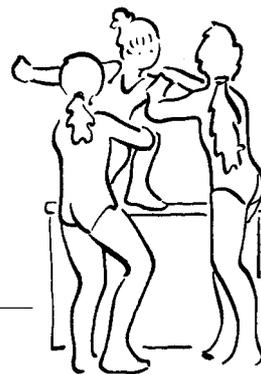


🕒 Inserire una storia sulle

🕒 Esercitare le tecniche di atterraggio (ammortizzare, eseguire una capovolta).

**Da una collina all'altra:** I bambini, a gruppi di tre, si muovono per il paesaggio collinare (ostacoli naturali, attrezzi ecc.). Quando si tratta di saltare sulla collina due bambini aiutano il terzo a «volare» oltre l'ostacolo (presa alle braccia).

- Chi riesce a raggiungere una collina (ostacolo) «volando» (con un salto)?
- Due bambini aiutano il terzo a «volare» da una collina all'altra toccando il meno possibile il suolo (salti).



🕒 Imparare a stimare l'altezza ed il rischio.

🕒 Inventare storie di volo, presentarle ed imitarle.

**Il tappeto volante:** Un bambino viene trasportato da altri 3-4 su un tappeto volante.

- Dapprima provare con oggetti come trasportare qualcuno senza fargli male spingendolo alla schiena (schiena dritta, piegarsi sulle ginocchia).
- Il bambino trasportato dirige gli altri: più veloce, più lento, a destra, in alto, in basso, inclinato ecc.
- Il clandestino. Il bambino che vola chiude gli occhi. Gli altri lo trascinano per la stanza e lo fanno poi atterrare. Il clandestino sa dire dove si trova?
- Organizzare una gara di corsa ed un semplice percorso ad ostacoli sul tappeto volante.
- Spostare il tappeto facendo la massima attenzione che sia sollevato da terra.



🕒 Usare come «tappeti volanti» coperte di lana o tappetini leggeri.

🕒 Assumersi delle responsabilità; acquisire fiducia.

## 4 Rotazioni, rotolamenti, scivolamenti

### 4.1 Attività che stimolano le reazioni vestibolari

Le percezioni vestibolari quando si cade, si vola, si salta, si ruota, si rotola e si scivola affascinano non solo gli adulti, ma costituiscono anche una parte essenziale nell'evoluzione del movimento di bambini e giovani. Queste esperienze motorie ad ogni modo non sono peculiari di attività quali il paracadutismo o il Bungee-Jumping, ma possono essere offerte anche nell'insegnamento dell'educazione fisica come parte integrante dell'educazione motoria. Attrezzi ed attività motorie convenzionali consentono ai bambini di arrivare a sentire tramite scivolamenti o rotazioni quando perdono l'equilibrio. Non appena si lascia la posizione eretta sulle due gambe, l'apparato vestibolare (senso dell'equilibrio) deve non solo garantire l'equilibrio, ma anche fornire informazioni di ritorno sulla posizione del corpo nello spazio. Una costante modificazione della posizione nello spazio – ad es. nelle rotazioni – pertanto sollecita in modo particolare l'apparato vestibolare.

Alcune ricerche (KIPHARD 1988) evidenziano che le attività stimolanti dal punto di vista vestibolare hanno un effetto particolare in caso di iperattività. Con questo termine si intende una attività psicomotoria che si manifesta sotto forma di produzione eccessiva di movimenti, irresistibile bisogno di movimenti ampi e attività motorie rapide e brusche. I bambini iperattivi mostrano una netta preferenza per schemi motori semplici (arcaici) come ad esempio sgambettare, strusciare i piedi, saltellare ecc. e mostrano una minore coordinazione motoria fine. Senza voler ricercare le cause dell'iperattività, in questa sede si richiama semplicemente l'attenzione sul significato terapeutico delle attività di stimolazione vestibolare.

Dal punto di vista terapeutico è indicato, anziché ostacolare i bambini nelle loro attività «sfrenate» e un po' «selvagge», fare in modo che possano realizzarsi con i loro saltelli. Ciò facendo infatti proprio i bambini iperattivi mostrano un particolare bisogno di movimenti con stimoli vestibolari. Offrendo possibilità di movimento ed attrezzi adeguati si può soddisfare questa «fame di stimoli». In particolare pensiamo qui a scivoli, tavole a rotelle, e ad attrezzi con cui dondolarsi, oscillare e ruotare. Secondo AYRES (1984) facendo ciò non soltanto si arriva ad una diminuzione dell'iperattività, ma anche ad un miglioramento generale del controllo del corpo e del portamento. I bambini più grandi hanno inoltre la possibilità di recuperare quello che avevano «perso» negli anni addietro.

Anche per tutti gli altri bambini queste attività rappresentano una buona possibilità per sostenere l'evoluzione motoria. L'influenza sul loro sviluppo motorio, soprattutto negli agglomerati urbani e quindi in ambienti poveri di movimento, non deve essere sottovalutata.

➔ Organi di senso vestibolari:  
cfr. fasc. 1/1, p. 47



## 4.2 Rotazioni e rotolamenti

I bambini, già prima di andare a scuola sanno fare le capriole. Anche rotazioni lungo l'asse longitudinale possono essere provate in modo ludico e variato. In tal modo si sostiene il miglioramento dell'equilibrio e della capacità di orientamento.

**Il rullo compressore:** Usando tappetini e 3-4 cerchi i bambini, aiutati dalla maestra, costruiscono un «rullo compressore» dentro al quale si sistemano poi 1-2 di loro.

- Cambiare le posizioni all'interno del rullo, per modificare l'asse di rotazione.
- Alternarsi a spingere e a stare nel rullo.
- Provare anche a occhi chiusi.

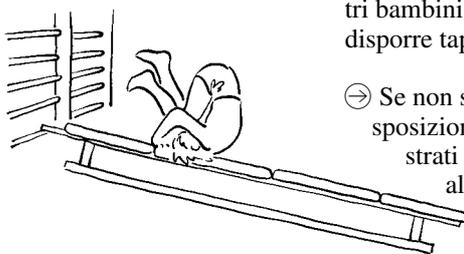


**Riusciamo a rotolare in diverse direzioni senza perdere il senso dell'orientamento?**

⚠ Il bambino nel cilindro può decidere l'inizio e la fine del movimento. Rotolare il rullo con attenzione e lentamente.

**La collina:** Quattro panche vengono agganciate ai gradi della spalliera, formando una superficie liscia e inclinata. Per renderla meno pericolosa, essa viene ricoperta con tappetini di vario spessore, in modo da creare un piano sul quale rotolare. I bambini provano liberamente a rotolare giù dalla collina. Modificare la pendenza a seconda del livello di abilità.

- Come serie di capovolte sull'asse longitudinale.
- Sull'asse trasversale, come un tronco che rotola.
- Due bambini accanto o uno dietro l'altro (prudenza).
- Sulla spalla destra o sulla sinistra.
- Combinazioni.



⚠ Salendo fare attenzione agli altri bambini. Alla fine della collina disporre tappetini.

⇒ Se non si ha una spalliera a disposizione si possono usare strati di tappetini disposti ad altezza decrescente.

**Carrello:** Il carrello, come ogni tipo di tavola a rotelle, invita ad esperimenti e prove di coraggio. All'inizio è consigliabile, non da ultimo per motivi di sicurezza, di imbrigliare la voglia di muoversi del bambino dando degli esercizi precisi.

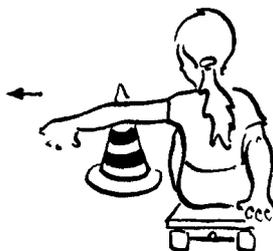
- Provare diverse posizioni, sedute o allungate.
- Lasciarsi spingere da un altro bambino.
- Cercare una forma di movimento personalizzata, ad es. darsi la spinta alla parete, muoversi lungo la parete, «nuotare», spingersi con i piedi ecc.
- Pagaiare: usando un bastone da ginnastica come remo muoversi per la palestra.
- La giostra: un bambino fa muovere un compagno seduto su una tavola a rotelle in modo tale che rimanga quasi sul posto.
- Parco per l'educazione stradale: con bastoni, cordicelle, tappetini in gommapiuma ... si prepara un parco per l'educazione stradale, con un poliziotto che regola il traffico. Gli altri bambini circolano per le strade sulle loro tavole a rotelle.
- In caso di incidenti o di panne arriva l'autogru. L'autista del veicolo in panne si aggrappa ai piedi del soccorritore e si fa trainare da questo.
- Il clandestino: A siede a occhi chiusi sulla tavola a rotelle e viene trasportato in giro per la palestra da B. Quando B si ferma, A cerca di dire con esattezza dove si trovano.



⇒ Parlando di carrello intendiamo una tavola di 20 x 30 cm, montata su rotelle, simile a quella usata dalle imprese di trasloco. Essa è molto amata dai bambini e risulta particolarmente utile con i bambini iperattivi o che non riescono a concentrarsi.

⚠ Non tollerare che si stia in piedi sulle tavole.

⇒ Se mancano tavole a rotelle, si possono usare anche i carrelli per i tappetini o normali skateboard.



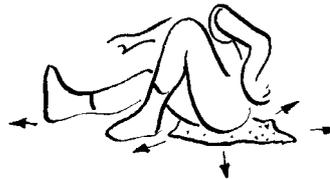
### 4.3 Scivolare, scivolare, scivolare

Con sacchi di iuta, resti di tappeti o di stoffa, vecchi calzettoni di lana spessa, possiamo scivolare su superfici lisce. In un primo momento i bambini dovrebbero avere la possibilità di dare libero sfogo al loro bisogno di muoversi tramite forme di gioco semplici e non pericolose, fatte prima da soli e poi in coppia.

**Il pavimento come una pista di pattinaggio!**

**Scivolare sui glutei:** I bambini si siedono su un tappeto (resti di stoffa, sacchi di iuta) e si muovono in tutte le direzioni.

- Chi ci riesce senza usare le mani?
- Funziona anche all'indietro?
- Riusciamo a farlo tutti insieme seguendo lo stesso ritmo? Durante l'esercizio cantiamo tutti insieme una canzoncina.



➔ Resti di rivestimenti per pavimenti e tappeti sono reperibili presso i negozi specializzati (ad esempio vecchi campioni).

**Scivolare sulle ginocchia:** I bambini sono in ginocchio su un tappeto (resti di stoffa, sacchi di iuta) e scivolano come descritto sopra.

- Chi trova un modo divertente?
- Chi trova un modo difficile?
- Chi riesce a muoversi in avanti senza usare le mani?
- Come va se si appoggia sul tappeto (sacco) soltanto un ginocchio?



⚠ Appoggiare sempre le ginocchia sul tappeto, per evitare di rovinare pantaloni o calze.

**Lucidare il pavimento:** Inginocchiati a terra, appoggiamo le mani su un tappeto (sacco di iuta) e puliamo il pavimento.

- Dritto, avanti e indietro.
- Lateralmente, da un lato all'altro.
- Cantiamo un motivetto pulendo tutti insieme allo stesso ritmo.
- Riusciamo a lucidare il pavimento anche con i piedi? Ci appoggiamo con le mani al suolo, mettiamo sul tappeto uno o due piedi e lucidiamo, lucidiamo ...



🕒 Chi pulisce il pavimento della nostra aula?

🎵 Combinare educazione ritmica e musicale.

**Il monopattino:** Con un piede su un resto di stoffa cerchiamo di darci la spinta con l'altro, come con un monopattino. Non ci si dovrebbe mai fermare.

- Ci riusciamo anche con l'altra gamba?
- Due bambini - contraddistinti da un nastro colorato - sono ora i cacciatori e muovendosi sul loro «monopattino» devono cercare di catturare gli altri tocchando. Chi viene toccato passa a inseguire gli altri.



⚠ Iniziare con prudenza!

➔ Usare la gamba sinistra e la destra.

**Lo scivolo:** Con una rincorsa - inizialmente di lunghezza limitata - i bambini provano a saltare con prudenza su un tappeto (sacco di iuta) e a percorrere scivolando un tratto il più lungo possibile.

- Aumentare lentamente la lunghezza della rincorsa.
- Chi ha trovato un buon sistema per scivolare può mostrarlo agli altri.
- Due bambini partono insieme dalla stessa distanza. Chi riesce a scivolare più lontano?



🎯 Imparare a valutare i rischi; attenzione al pericolo di infortuni (ostacoli, spigoli sporgenti).

⚠ Forma impegnativa!

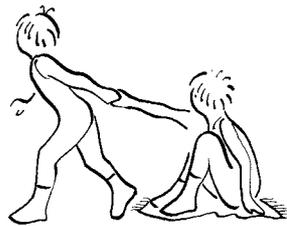
## 4.4 Tirare e farsi tirare

Il concetto di «insieme», «con gli altri» grazie alle forme ludiche che seguono può essere sperimentato in modo molto variato. Chi aiuta chi? Chi salva chi? Chi vuole giocare quale ruolo? Ogni volta che ciò sia possibile bisogna creare un collegamento con il mondo reale del bambino.

**Ci tiriamo e ci spingiamo a vicenda.**

**Noleggio carrozze:** Una metà dei bambini fa il vetturino, gli altri sono i cavalli da tiro. I cavalli possono scegliere un cocchiere, che si fa tirare dove vuole. Giunti alla meta il cavallo riceve una (simbolica) zolletta di zucchero, ed è lasciato libero di cercarsi un altro vetturino.

- Ognuno può essere tirato una sola volta dallo stesso cavallo.
- Gli ostacoli presenti nella stanza (sedie, paletti), vanno aggirati.
- Il cocchiere può scegliere il percorso.
- Il cavallo, che conosce la strada a menadito, può scegliere il percorso.

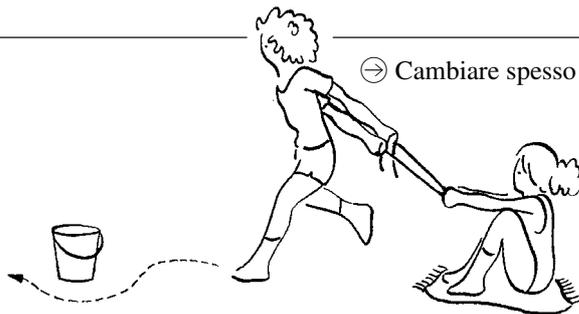


☞ Chi conosce nei dintorni un contadino che ha cavalli? Chi sa dove si trovano dei cavalli? Ev. visita ad un maneggio.

⇒ Prima il cocchiere è seduto sul tappeto; solo in un secondo momento prova stando i piedi.

**Slitta a cavalli:** Due bambini formano una squadra. Uno dei due si siede su un tappeto (slitta) e si fa tirare dall'altro tenendosi alle mani o a una corda.

- Chi trova una forma ideale?
- Chi si fida ad andare più veloce?
- Chi ha il coraggio di tenere gli occhi chiusi mentre si fa tirare?
- Il bambino che viene tirato (cavaliere) può decidere il percorso (usando i termini adatti).

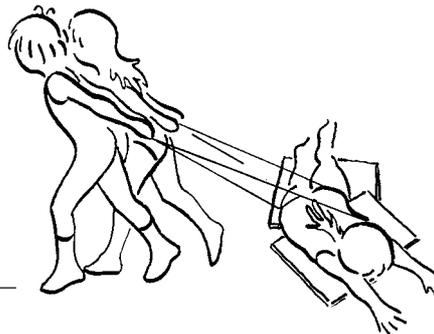


⇒ Cambiare spesso il compagno!

☞ Per parlare al cavallo:  
«Hopp» = sinistra,  
«Heia» = destra.

**Slitta di salvataggio:** Alcuni bambini sono stesi a terra «feriti». Altri, suddivisi a coppie, formano delle slitte di salvataggio (due cordicelle e 1-2 resti di tappeto). I soccorritori vengono chiamati sul posto, arrivano con la loro slitta dal ferito e gli chiedono dove fa male. A seconda dell'entità delle lesioni il «ferito» viene trasportato nell'ospedale più vicino, dove viene «curato».

- Anche usando il carrello dei tappetini per il trasporto.

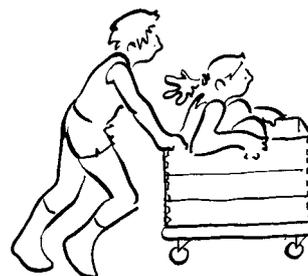


☞ Accenno a come comportarsi in caso di infortunio, ev. visita in ospedale.

⇒ Scambiarsi i ruoli: feriti, soccorritori, medici in ospedale.

**La biga romana:** Un bambino sta seduto su una tavola a rotelle o nel carrello dei palloni. A seconda delle dimensioni del cocchio, a tirarlo ci sono 1, 2 o 3 cavalli.

- Con l'ausilio di elementi del cassone e di tappetini si prepara un percorso. Dando ordini adeguati, il cocchiere guida i suoi cavalli «attraverso Roma», facendo attenzione a non danneggiare le antiche mura.
- Gita in barca: la tessa idea del cocchio, ma al posto dei cavalli ci sono ora due «motori» che spingono la barca su un lago, per i canali (ad es. di Venezia) o attraverso un paesaggio fluviale (ad es. Francia o Olanda).
- Corsa delle auto: I bambini possono aiutare i «motori» imitandone il rumore.



☞ Scambiarsi i ruoli: feriti, soccorritori, medici in ospedale.

## 5 Slanci e oscillazioni

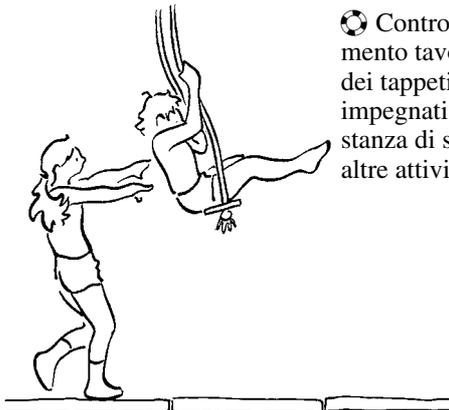
### 5.1 Avanti e indietro – in alto e in basso

Il ritmico alternarsi di cadute veloci e sensazione di mancanza di peso nel punto di ritorno consente esperienze motorie importanti e sottolinea la percezione sensoriale. Le forme di sospensione ed oscillazione comunque presuppongono una preparazione adeguata.

**Ci dondoliamo avanti e indietro.**

**Dondolarsi all'altalena:** I bambini stanno seduti su una normale altalena, su una corda con un nodo alla fine come sedile o a un trapezio (un bastone fissato agli anelli) e cercano di oscillare dandosi la spinta da soli.

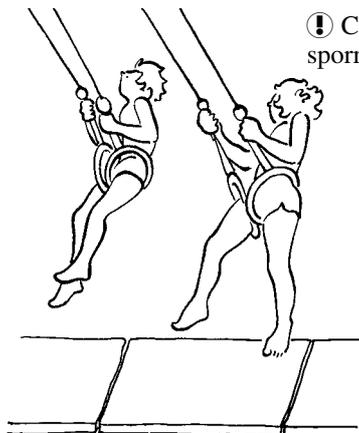
- Se necessario iniziare il movimento a pendolo ricorrendo ad una spinta da parte di un altro bambino.
- Mentre un bambino dondola sull'altalena, altri due si passano una palla rotolandola a terra nella direzione del movimento.
- Mentre un bambino dondola sull'altalena, altri due corrono o saltellano da un lato all'altro seguendone le oscillazioni (distanza di sicurezza sufficiente!).
- Idee proprie.



- ⊙ Controllare l'attrezzo (collegamento tavola-corda). Predisporre dei tappetini. I bambini non impegnati nell'esercizio sono a distanza di sicurezza, occupati in altre attività.

**Oscillare appesi alla corda:** Sistemare gli anelli ad un'altezza che consenta ai bambini di oscillare prima seduti (anelli alle anche) e poi in piedi (alle ginocchia).

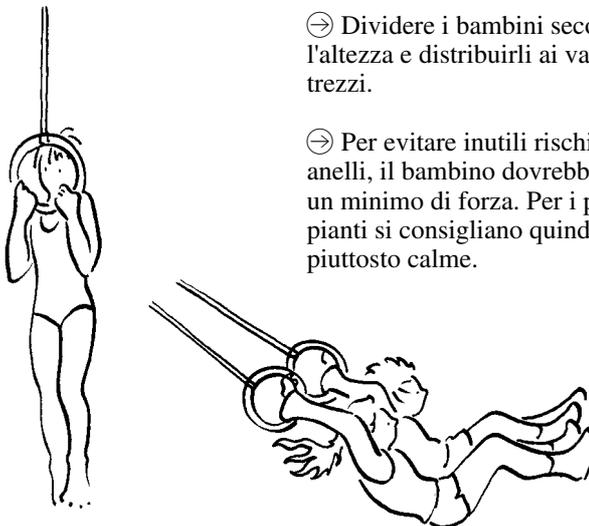
- Iniziare se possibile da soli, altrimenti con aiuto.
- Aiuto: Tirare le corde leggermente indietro, spingere dolcemente e spostarsi subito.
- 2-3 bambini cercano di dondolarsi nella stessa direzione con lo stesso ritmo.
- Dondolarsi anche in direzioni opposte.
- Indicare il «punto morto» alla fine della traiettoria di spinta o di ritorno: «ora!» e «ora!».
- L'orso ballerino: Un bambino infila le gambe dentro gli anelli posti all'altezza delle ginocchia, un compagno lo fa ruotare più volte e poi lo lascia. Le prime volte solo sotto controllo.



- ⚠ Controllare gli attrezzi, predisporre dei tappetini.

**Appesi:** Gli anelli sono ora sistemati all'altezza della testa. per molti esercizi basta 1 anello per bambino (2 bambini per attrezzo). Solo chi riesce ad afferrarsi e a tirarsi su può poi dondolarsi.

- Afferrare l'anello, tirarsi su aiutandosi con un salto e guardare attraverso l'anello («cannocchiale»).
- Saltare in alto e una volta in aria «chiacchierare» con il bambino sospeso all'altro anello.
- Tenersi con ambedue le mani ad un anello. Indietreggiare lentamente, piegare le gambe e dondolare in avanti, una volta tornati indietro toccare terra.
- Chi riesce a dondolare in sincronia con un altro?
- Usando i piedi accelerare leggermente quando si oscilla in avanti o indietro.
- 2, 4 o 6 bambini oscillano insieme e in sincronia; sostenere insieme il ritmo: ogni volta che si tocca il terreno dondolando in avanti o all'indietro ad esempio incitarsi con un «oh - hop!».



- ⇒ Dividere i bambini secondo l'altezza e distribuirli ai vari attrezzi.

- ⇒ Per evitare inutili rischi agli anelli, il bambino dovrebbe avere un minimo di forza. Per i principianti si consigliano quindi forme piuttosto calme.

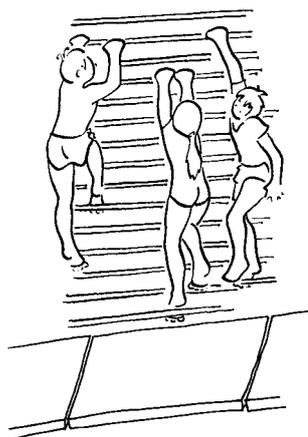
## 5.2 Nella gabbia delle scimmie

I bambini sperimentano quali sono le loro possibilità e limiti nel momento in cui cercano di muoversi come delle scimmie in gabbia. A questo punto la forza è un importante presupposto e deve essere curata in modo sistematico ma sempre ludico.

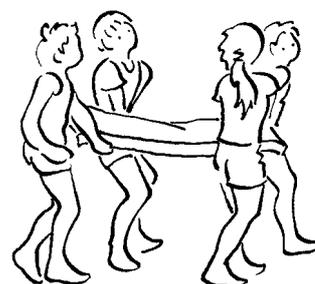
**Cerchiamo di muoverci come le scimmie allo zoo. È davvero così facile?**

**Arrampicarsi alla spalliera:** I bambini sono seduti davanti alla spalliera tenendo un grado all'altezza dell'addome. Arrampicarsi lentamente fin quando il corpo non è disteso completamente. Lasciar cadere il corpo pesantemente in basso e poi ritrarlo su.

- Prima molto lentamente, poi sempre più veloci.
- Stirarsi completamente fino alla punta dei piedi, afferrare il più in alto possibile, sospendersi.
- Arrampicarsi con le mani qua e là, sempre più in alto.
- Da un'estremità dell'attrezzo spostarsi verso l'altra restando sospesi. Chi ci riesce senza mai toccare terra?
- Stando sospesi cercare di lasciarsi cadere leggermente all'indietro.
- Salire per alcuni staggi, sospendersi lentamente, riappoggiare i piedi e saltare nuovamente in basso.



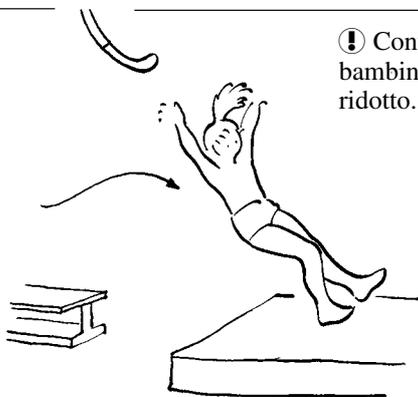
⚠ Disporre dei tappetini davanti alla spalliera.



➡ Trasporto corretto dei tappetini!

**Arrampicarsi alla corda:** I bambini partendo da una panca si afferrano ad una corda oscillante nel vuoto e si lasciano poi cadere su un tappetino posto di fronte.

- Chi riesce anche alla seconda oscillazione?
- Sul tappetino con un gesso si disegna un cerchio. Chi riesce a cadervi dentro?
- Chi ha tanta forza da tirarsi su con le braccia mentre oscilla in avanti?
- Chi riesce a ruotare attorno al proprio asse mentre oscilla in avanti?
- Aumentare la distanza per taluni gruppi e far provare forme particolari e personali.
- Boomerang: I bambini dopo l'oscillazione nel vuoto tornano nuovamente sulla panca.
- 2, 3 o 4 bambini in sincronia.
- Come stazione di un percorso, in cui i bambini possano muoversi e sperimentare liberamente.



⚠ Controllare le capacità dei bambini; iniziare con slancio ridotto.

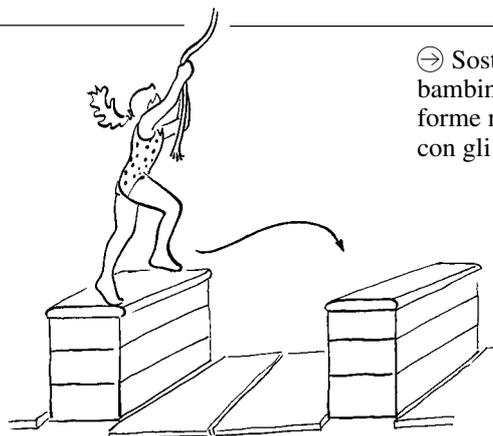
🎯 Coprire con tappetini la traiettoria del pendolo.

➡ Disporre le panche leggermente in diagonale, per consentire diverse lunghezze del pendolo.

**Nella gabbia delle scimmie:** Una volta che i bambini padroneggiano alcuni elementi si lasciano provare liberamente a muoversi sospesi, come scimmie allo zoo. Modificando o spostando gli attrezzi si creano possibilità di gioco e di movimento sempre nuove.

Alcuni esempi:

- Oscillare seduti su due corde annodate fra loro e saltare su un tappetino.
- Appesi a una corda oscillare da un cassone all'altro.
- Dondolarsi al di sopra di un elastico teso a mezz'aria senza toccarlo.



➡ Sostenere le idee dei bambini. Provare le forme nuove sempre con gli anelli fermi.

## 6 Lottare

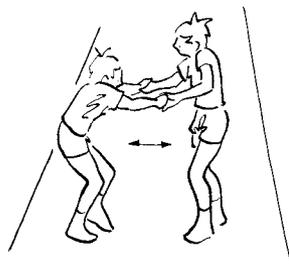
### 6.1 Zuffe e lotte per gioco

I giochi di combattimento e di lotta significano sia combattere per un qualcosa sia provare la propria forza, da soli o con gli altri. Spesso nel far ciò l'avversario assume un altro ruolo e diviene un «compagno di lotta». La lotta va quindi intesa come aggressività positiva, come contributo alla formazione della personalità, senza ledere o offendere l'altro.

**Lottiamo e ci azzuffiamo per gioco.**

**Spingere e tirare:** A e B si fronteggiano a metà di un corridoio largo circa 2 metri tenendosi per la braccia. Cercano di spingersi o di tirarsi a vicenda dietro una linea.

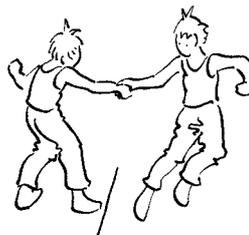
- Schiena contro schiena con le braccia intrecciate (seduti o in piedi).
- Schiena contro schiena, come se fossero «seduti» su una panchina.
- Ambedue seduti sulla panchina schiena contro schiena, appoggiando le braccia e le gambe.



➔ Inserire esercizi in cui si tira e si spinge nello schema delle lezioni, come esercizio di rafforzamento.

**Tirare l'avversario:** A e B si fronteggiano afferrandosi per le mani (una o tutte e due) e cercano di tirarsi a vicenda oltre una linea.

- A e B hanno ciascuno un aiutante, che rafforza la presa sull'avversario o contribuisce a tirare.
- A e B tirano le estremità di un bastone, una cordicella o altro.



⚠ Non strappare i vestiti!

**Lotta con ostacoli:** 4-8 bambini si danno la mano formando un cerchio, al centro del quale si trovano 1-3 clavette (bottiglie di plastica vuote ecc.). Tutti cercano di costringere gli altri a far cadere le clavette, spingendoli, tirandoli, stringendoli.

- Divisi in due squadre, A e B, ci si dispone in cerchio alternandosi A-B-A-B e così via.
- Anche come esercizio da fare a coppie.



🗳 Le bottiglie di plastica, dipinte in diversi colori, possono essere utilizzate anche per altri scopi.

**Lotta per la palla:** A e B sono inginocchiati l'uno di fronte all'altro e tengono con entrambi le mani (braccia) un pallone posto davanti a loro (braccia). Al «via» cercano di strapparsi la palla dalle mani o di riconquistarla. Chi si trova in possesso di palla dopo un certo periodo di tempo?

- Con palle diverse e da posizioni di partenza diverse (ad es. distesi supini, tenendo la palla fra i piedi).
- A stringe un pallone mani e piedi e cerca di difenderne il possesso dagli attacchi di B.



➔ I bambini possono decidere da soli con quale pallone vogliono combattere.

**Combattimento di galli:** A e B saltellano su un piede solo e tenendosi con le braccia intrecciate, cercando di costringere l'avversario a mettere anche l'altro piede per terra spingendolo tirandolo, stratonandolo. Dopo ogni «punto» tutti e due cambiano piede.

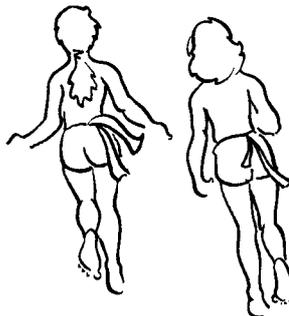
- A e B si tengono per le mani.



🗋 Gomiti aderenti al corpo (evitare le gomitate, che possono essere molto dolorose).

**Lotta con i nastri:** A e B infilano un nastro di diverso colore nei pantaloni, facendo in modo che almeno una metà sporga all'esterno. Chi riesce a strappare il nastro all'altro senza perdere il proprio?

- «Lotta» soltanto a terra.
- Nastri in un altro posto o in due posti diversi (ad es. davanti e dietro nei pantaloni).
- Come gioco di gruppo: chi riesce a raccogliere il maggior numero di nastri ev. di colore diverso, senza perdere il proprio?
- È consentito aiutare un altro dandogli uno dei propri nastri.



**Voltare il maggiolino:** A e B si dispongono carponi uno davanti all'altro e cercano di rivoltarsi sulla schiena, senza però farsi male.

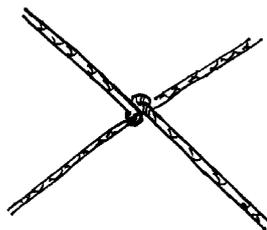
- Una volta girato l'avversario sulla schiena lo si lascia libero di tornare nella posizione iniziale.
- Come gioco di gruppo: tutti, tranne un cacciatore, sono disposti carponi su una estremità del campo di gioco e cercano di arrivare all'estremità opposta senza che il cacciatore li volti sulla schiena o sul fianco.
- Anche il cacciatore si mette carponi.
- Chi è stato rigirato sulla schiena diventa cacciatore.
- È permesso che più cacciatori girino sulla schiena un solo maggiolino.
- Vengono prestabilite diverse andature; come un grillo, saltellando su quattro zampe, ondeggiando come un millepiedi ...



⇒ Dividere i bambini in modo da avere sempre avversari equilibrati, oppure far scegliere agli alunni stessi.

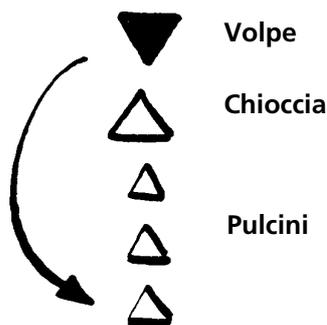
**Tiro alla fune:** Due funi legate al centro con un nodo si trovano incrociate a terra. A ciascuna estremità si trova una squadra, disposta al di fuori di una demarcazione. In ogni squadra ci sono bambini indicati nello stesso modo (ad es. numero, colore, nome di animale ecc.). Quando la maestra chiama uno di questi nomi il bambino corrispondente afferra la corda e cerca di tirarla verso il proprio campo.

- La maestra fa giocare più di un bambino contemporaneamente.



**La volpe e la chioccia:** 4-6 bambini in fila indiana, tenendo quello che li precede per le anche; davanti a tutti procede la chioccia, alla fine della fila il pulcino. La volpe si mette davanti alla chioccia e cerca di superare la fila per arrivare al pulcino (toccarlo). La chioccia cerca di bloccare l'attacco allargando le braccia, gli altri bambini sfuggono all'attacco della volpe.

- Cambiare il ruolo della chioccia e della volpe.
- Introdurre il gioco raccontando una storia adatta (favola ecc.).



## Bibliografia / Ausili didattici

- AYRES, A. J.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin/Heidelberg 1990.
- BERNERT, K. / PILZ, H.: Die Bewegungsbaustelle. In: CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Psychomotorik. Schorndorf 1987.
- HÄBERLING-SPÖHEL, U.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995<sup>7</sup>.
- KIPHARD, E. J.: Das Problem der Hyperaktivität aus motopädagogischer Sicht. In: Motorik 88/1. Schorndorf 1988.
- MAHLKE, W. / SCHWARTE, N.: Raum für Kinder, ein Arbeitsbuch für die Raumgestaltung in Kindergärten. Weinheim/Basel 1989.
- MIEDZINSKI, K.: Die Bewegungsbaustelle. Dortmund 1983.
- MIEDZINSKI, K.: Erlebnispädagogik in Südamerika. Lüneburg 1991.
- MIEDZINSKI, K.: 10 Jahre Idee Bewegungsbaustelle. In: Motorik 3/93. Schorndorf 1993.
- PIAGET, J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde (deutsche Übersetzung). Stuttgart 1975.
- SCHERLER, K.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- SHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- SCHLUND, J.: Spiel-Velo, Arbeitsmaterialien Heft 2. Pro Juventute. Zürich 1987.
- TREBELS, A.: Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

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

# 4

Fascicolo 4 Volume 2



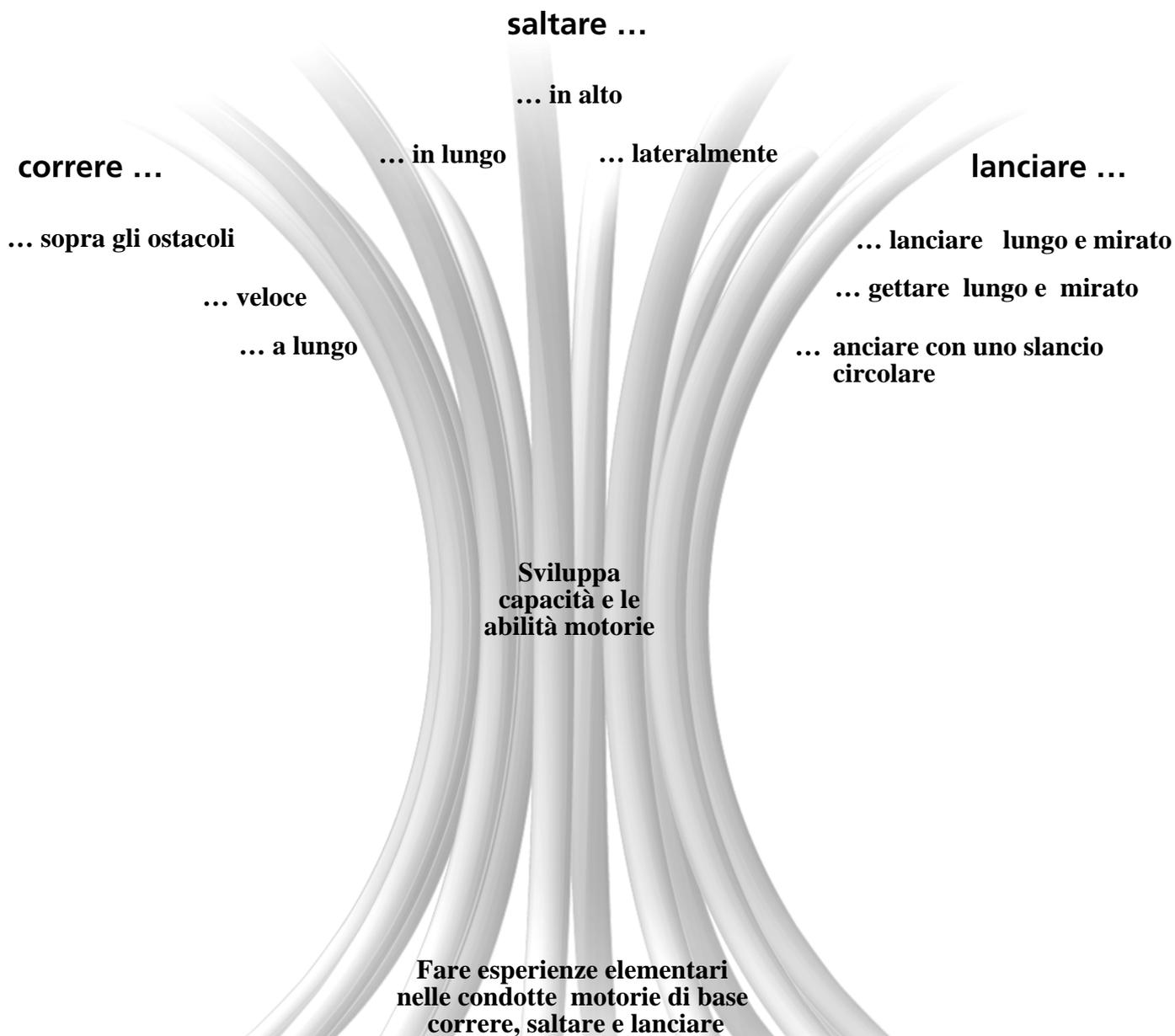
# Correre Saltare Lanciare

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

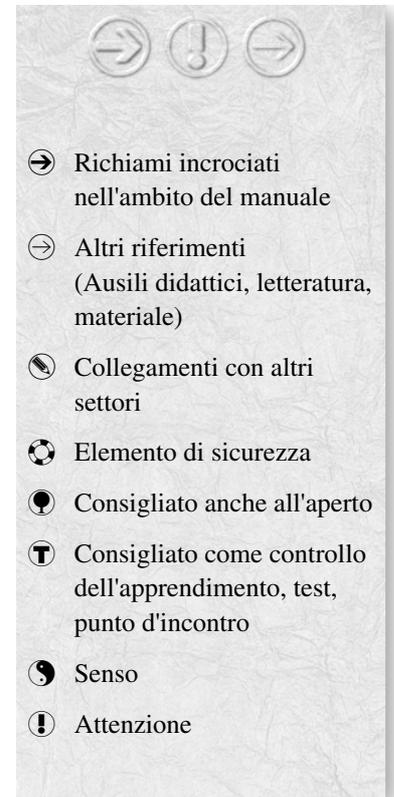
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza ecc.



Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Correre</b>	
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
<b>2 Saltare</b>	
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
<b>3 Lanciare</b>	
3.1 Mirare – Lanciare – Colpire	16
<b>4 Combinare</b>	
4.1 Correre e saltare con i tappetini	18
4.2 «Giochi Olimpici» in miniatura	19
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	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

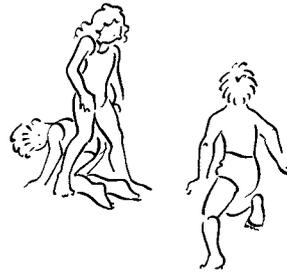
Per i bambini è bello poter correre in diversi modi. Facendo ciò riescono d'altra parte a fare parecchie esperienze di corsa divertendosi. Le forme ludiche devono servire a migliorare lo sviluppo della reazione (ad es. partire ad un segnale) e dell'azione veloce (correre velocemente).

● Ogni volta che ciò sia possibile all'aperto.

**Corriamo poco e velocemente, o piano e a lungo.**

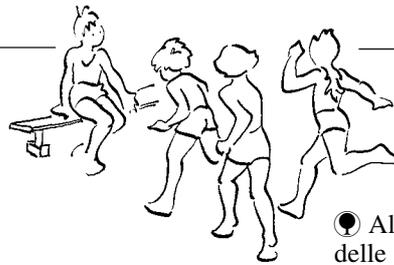
**Il tunnel:** 2-3 bambini sono gli inseguitori e a un dato segnale cercano di catturare chiunque capiti loro a tiro. I prigionieri devono stare fermi a gambe divaricate, e possono essere liberati solo se un compagno striscia fra le loro gambe (tunnel). Chi insegue riesce a bloccare tutti gli altri? 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.

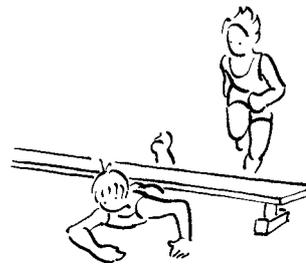


● All'aperto cercare una casa delle streghe adatta allo scopo!

**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.

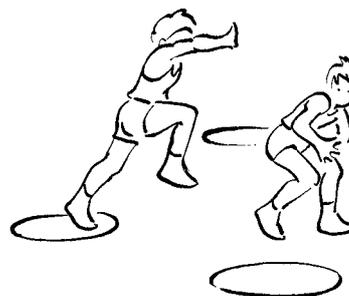
• Un bambino sta al centro e cerca di toccare gli altri mentre passano da una panca all'altra. Se ci riesce, ci si scambiano i ruoli.



➔ 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.

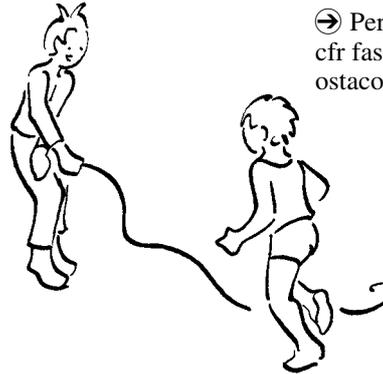


**Ricerca del compagno:** Il gruppo è suddiviso in coppie, che si muovono liberamente per la palestra (diverse andature). La docente, o un bambino senza compagno, si unisce ad una coppia. Chi sta al lato opposto della coppia va a cercarsi un altro compagno e così via.



**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.

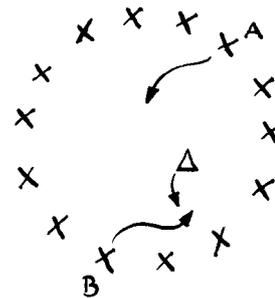
- Per facilitare le cose, all'estremità della corda si può applicare un piccolo cerchio.
- Per rendere l'esercizio più difficile la corda si può bloccare soltanto con i piedi.
- Ampliamento: La corda viene agitata poco al di sopra del terreno; i bambini saltano al di sopra di essa.
- La corda viene appoggiata 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!

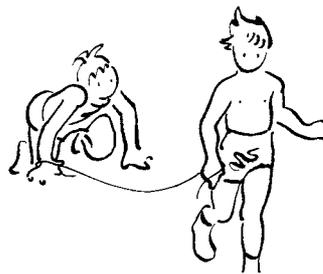
## 1.2 Come corro? E come corrono gli animali?

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.

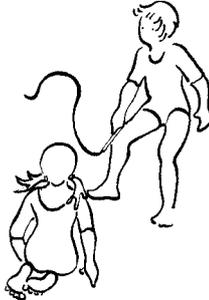
**Allo zoo:** La classe è andata allo zoo a visitare diverse gabbie. Un bambino o un gruppo imita un animale, gli altri cercano di indovinare.

- 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

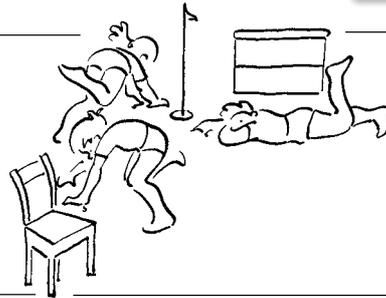
Nei bambini la velocità può essere migliorata con ottimi effetti. Tramite diverse forme ludiche adatte al bambino, che insegnano ad agire e a reagire velocemente, si migliora la velocità di azione e di reazione.

☉ 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.

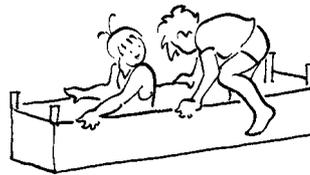
- Chi trova altre parole?



☉ 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».

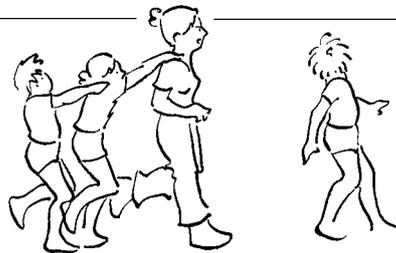
**Di corsa in auto:** Nella stanza sono distribuiti cerchi o elementi di cassone (sempre due, uno dietro l'altro). Tutti i bambini si muovono liberamente, e al comando «a coppie in auto» salgono il più velocemente possibile nelle auto parcheggiate. Chi non trova posto si occupa di dare gli ordini ai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



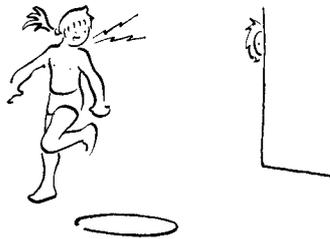
**Volpe, che ore sono?** Un bambino o la maestra (la volpe) cammina davanti agli altri, che la punzecchiano chiedendo: «volpe, che ore sono?». La volpe può dare la risposta che vuole, ma se dice «è ora di merenda», poi si gira di scatto e cerca di catturare gli altri, che possono mettersi in salvo dietro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

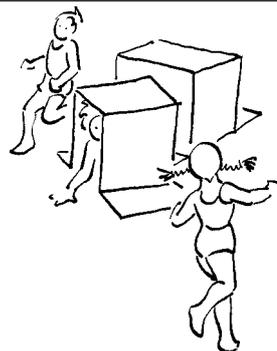
**Volpe e leprotto:** Nella stanza sono ripartiti diversi cerchi, che fanno da tana per le lepri (i cerchi sono uno in meno dei bambini). I leprotti saltellano e corrono in giro, gridando: «la volpe è morta, la volpe è morta!» all'improvviso la volpe esce dal suo nascondiglio (ad es. cassone), e cerca 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.

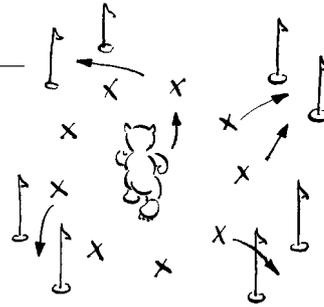
**Lupi e pecore:** In un angolo i bambini costruiscono tutti insieme la tana dei lupi, che ne ospita uno o più. Ad un segnale i lupi escono e cercano di catturare le pecore che si muovono in giro per la stanza. Le pecore prese vengono portate nella tana e là devono aspettare senza muoversi che siano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

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



☉ Evitare le attese troppo lunghe!

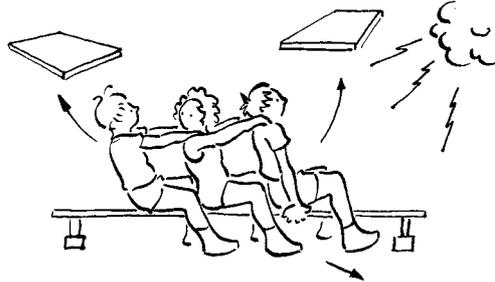
**Attenti all'orso:** Al centro di un cerchio è seduto un orso (1 bambino con un nastro). Tutti gli altri sono seduti sulle linee e fanno attenzione e non farsi catturare dall'orso. Questi, gridando «attenti all'orso!» può cercare di catturare gli altri. Chi raggiunge un posto sicuro (oggetto, linea)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

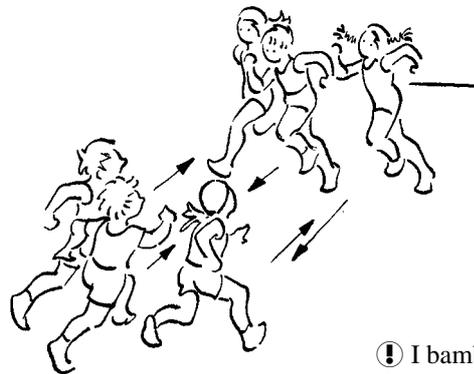


⚠ La terraferma deve essere disposta in modo che nessuno possa incespicare nelle panche.

➡ 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.

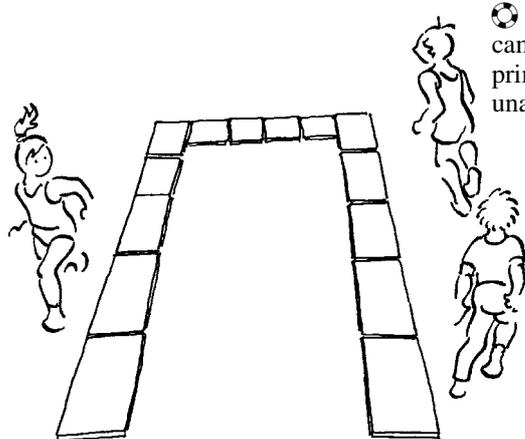
- Quale gruppo si sposta prima sulla linea opposta?
- Modificare le posizioni di partenza e di arrivo (in piedi, distesi, seduti ... e altre idee dei bambini).
- Indicare diverse forme di movimento, anche facendole decidere agli stessi bambini.
- La maestra o un bambino hanno 2-3 fazzoletti di colore 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.

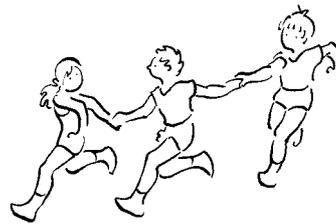
## 1.4 Corse lunghe, più lunghe, di resistenza

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.

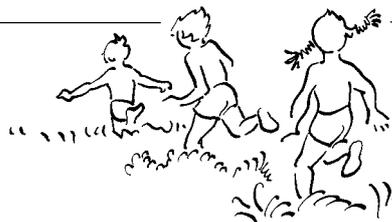
**La rapina dell'oro:** al centro della stanza dove si gioca si trova uno scrigno (ad es. elemento del cassone) con molto oro (palle, nastri, sassi, pigne, materiale vario). Il deposito viene controllato dalla maestra o da un bambino. Gli altri bambini, suddivisi in quattro gruppi, sono i ladroni. Ogni 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.



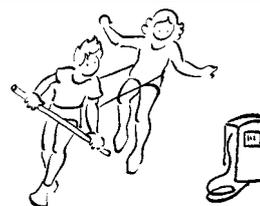
⌚ Scegliete un posto piuttosto spazioso per giocare (campo, prato o simili).

**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 stiano 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.

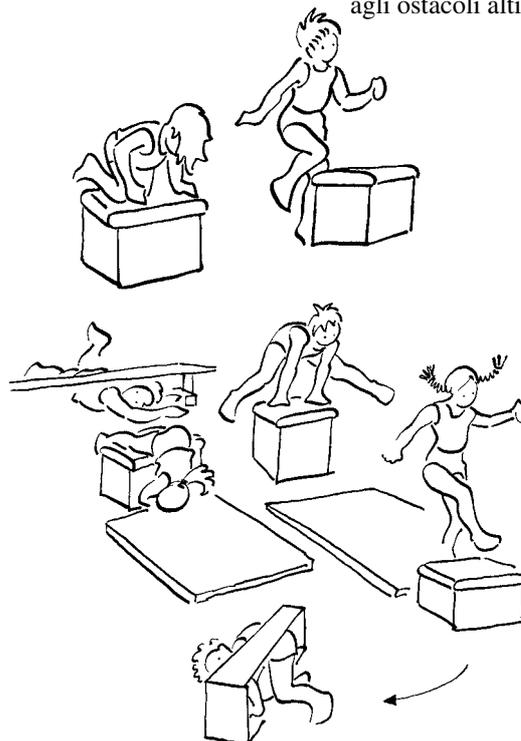


⚠ Attenzione a superare le clavette quando sono adagate al suolo.

**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

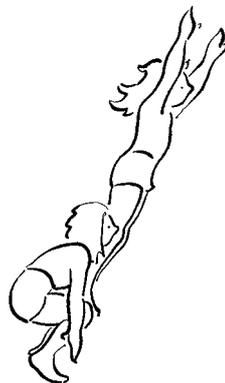
### 2.1 Sollevarsi dal suolo e atterrare

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:

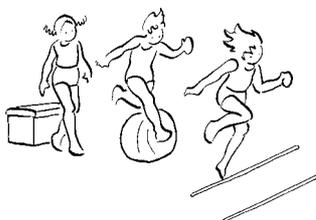
- *Le pulci:* Accovacciati a terra, mani al suolo, gambe larghe, braccia fra le gambe - atterraggio morbido.
- *Salto del canguro:* Serie di salti ininterrotti in altezza e in lunghezza. Le mani non toccano il terreno.
- *Salto della rana:* Accovacciati, con le mani a terra; saltando stendere le gambe, 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.

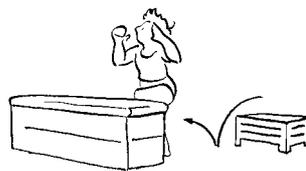
**Saltare al di sopra di ostacoli diversi:** I bambini costruiscono essi stessi ostacoli in larghezza ed in altezza e scelgono sia il percorso che l'intensità dei salti da eseguire. Possono fungere da ostacoli costruzioni in legno, travetti, cassette, cerchi, panche, tappetini ecc. In ogni forma di salto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

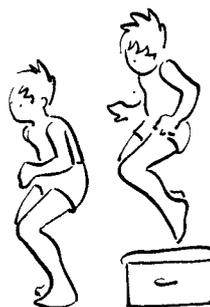
- Uguale altezza o uguale lunghezza.
- Lunghezza ed altezza diverse.
- Sempre più alto (dal più basso al più alto).
- Sempre più lungo (dal più corto al più lungo).



🌀 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.

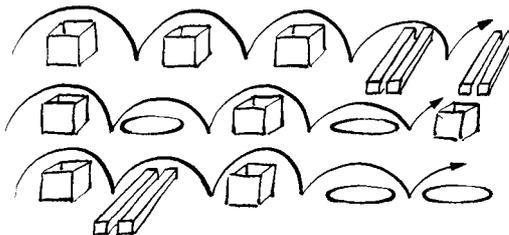
- Salti in basso dalla spalliera, dal cassone svedese ecc. e atterraggi morbidi (le mani toccano il terreno).
- A è steso a terra con gambe e braccia aperte. B con più forme possibili cerca di saltare al di sopra delle gambe e delle braccia di A. Cambio.
- Saltare a coppie tenendosi per mano, ev. sincronizzando 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.

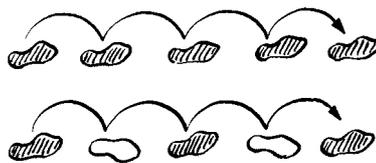
- I bambini descrivono il loro percorso e in particolare gli ostacoli; torrente, fossati, siepe, pietre ecc.
- Un bambino salta gli ostacoli davanti a tutti, gli altri lo seguono imitandolo.
- A coppie: A (con un nastro) percorre un giro e poi viene sostituito da B (consegna del nastro).



⚠ 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!

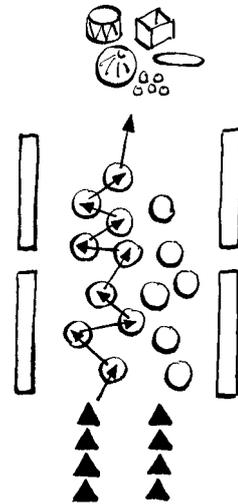
- Su un piede solo, mani dietro la schiena (ali ritratte), respingere l'avversario con colpi del petto (come un gallo orgoglioso!).
- Chi tocca terra con ambedue i piedi perde. Eseguire l'esercizio sul piede destro e poi sul sinistro.



⊕ 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!

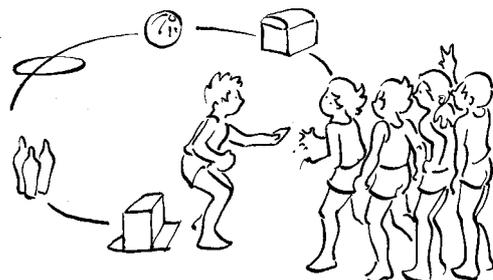
⊕ Richiamare alla memoria esperienze; prendere il mangime, salti da una pietra all'altra per superare una grande pozzanghera, la panca come la scala di un pollaio ...

⊕ 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).

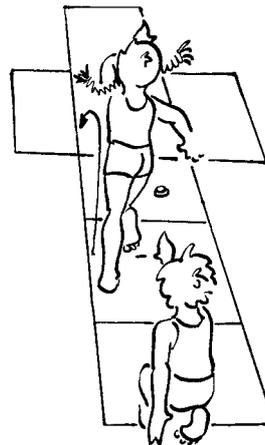
## 2.4 Il gioco del mondo e altri giochi con saltelli

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 impongono 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.



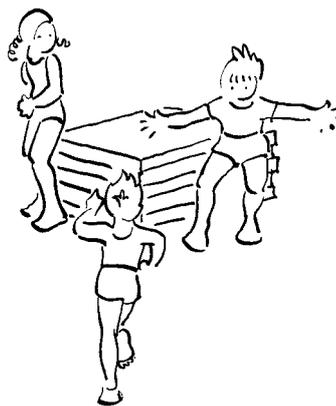
🌐 Giochi interculturali: cfr. fasc. 7/2, p. 2

📍 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.

**Tiriamo a bersaglio con diversi palloni ed anelli.**

#### Possibilità di usare diversi attrezzi da lancio:

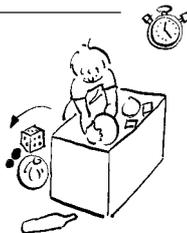
- Per giochi con la palla: palla morbida, di stoffa, da ginnastica, da pallavolo ecc.
- Tiro a bersaglio: palla da tennis, palla con manico, da pallamano, bastoni da lancio, anelli da lancio, corda annodata, pietre, pigne, frisbee ecc.
- Lancio in un contenitore: volano, pallina da ping pong, palla da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

⇒ 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.

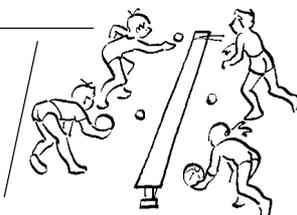
- Trasportare solo 1 pallone per volta.
- Trasportare 2 palloni per volta.
- Rossi contro blu: Due squadre contrapposte, ognuna deve rimettere a posto un ugual numero di palloni.



⇒ 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?

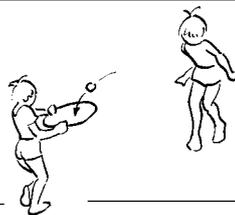
- Utilizzare palle di diverso tipo.



● 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).

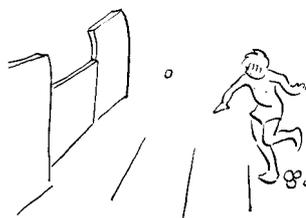
- Quanto riesce ad avvicinarsi un dato gruppo?
- Con pigne verso una pianta o una grossa pietra.
- Con palle da tennis verso palloni o altri bersagli.



⇒ 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?

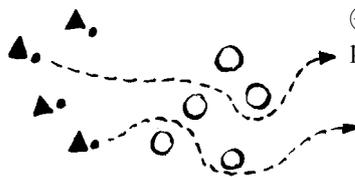
- Chi colpisce lanciando sia di destro che di sinistro?
- I bambini inventano proprie forme di lancio e regole del gioco.



⇒ 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.

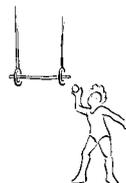
- Con diversi palloni.



⇒ 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.

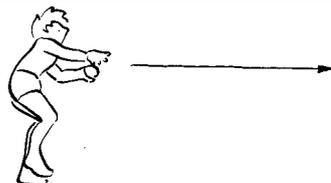


⇒ All'inizio è la maestra a portare il disegno.

⚠ 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!

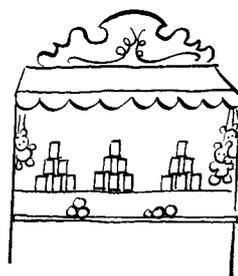
**Chiamarsi per nome:** Bambini disposti in circolo. Uno di loro si trova al centro del cerchio, con una palla che lancia in aria chiamando un nome. Il bambino chiamato grida «Stop!», non appena ha afferrato la palla. Tutti gli altri a questo punto devono rimanere immobili. Chi ha preso la palla cerca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

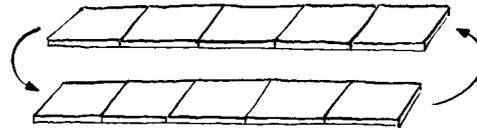
Tappetini non troppo spessi sono particolarmente indicati nella scuola dell'infanzia per esercizi di corsa e di salto. Combinati con altri attrezzi possono offrire possibilità motorie molto variate (ad es. galleria).

**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.

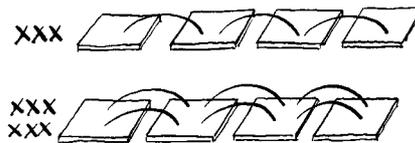
- Anche con accompagnamento ritmico.
- Ascoltando una filastrocca.
- Inventare con i bambini dei giochi di parole.
- A coppie: Chi sta avanti sceglie ritmi propri, l'altro cerca di imitarlo.

⇒ 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?

**Salti 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.



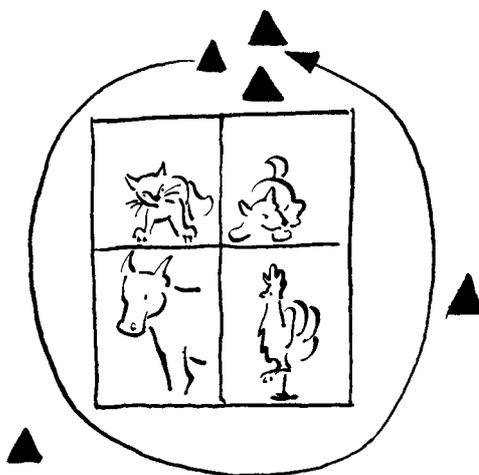
👤 Se necessario aiutare.

**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 1994<sup>8</sup>.
- 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](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

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

# 5

Fascicolo 5 Volume 2



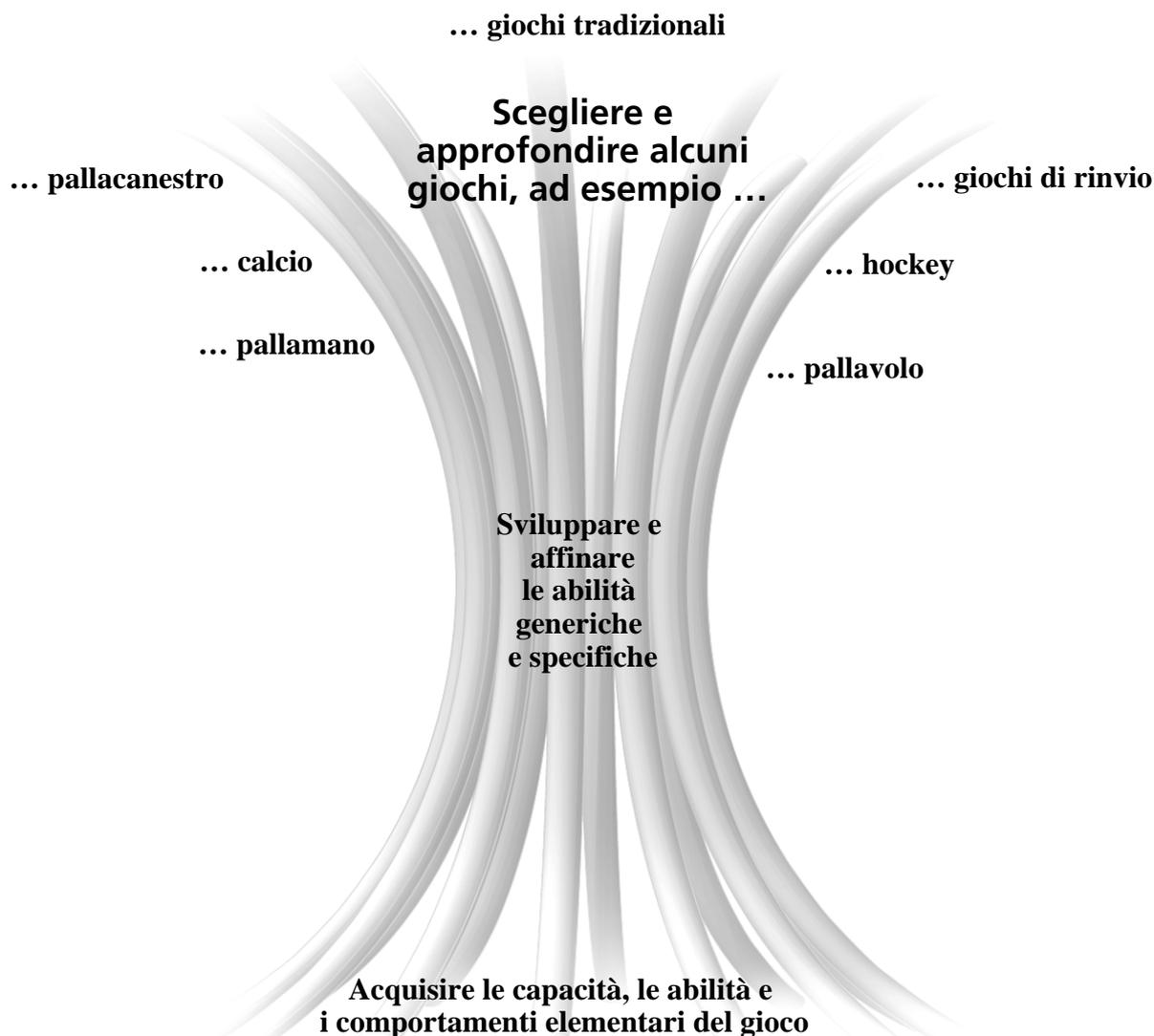
# Giocare

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

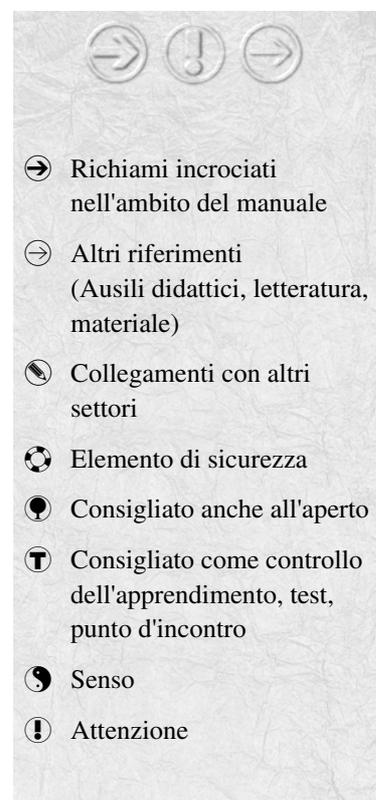
- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.



Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Giochi di corsa, inseguimento e cattura</b>	
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
<b>2 Giochi di destrezza</b>	
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
<b>3 Giochi con la palla</b>	
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
<b>4 Giochi di ritorno alla calma</b>	
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
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	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.



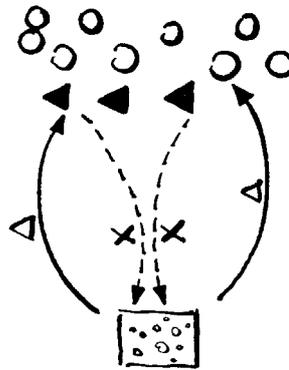
🕒 Esercitare il ritmo

➔ 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.

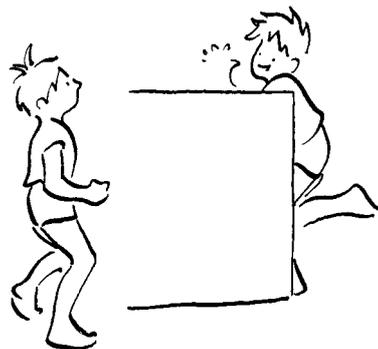
*Seconda fase:* Due file disposte sulle linee sul lato lungo della palestra, i rossi di fronte ai blu. Quando viene chiamato il loro colore, cambiano velocemente di lato, toccano la linea e tornano indietro. Far scegliere e far modificare ai bambini le posizioni di partenza (distesi, seduti ecc.).

*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.

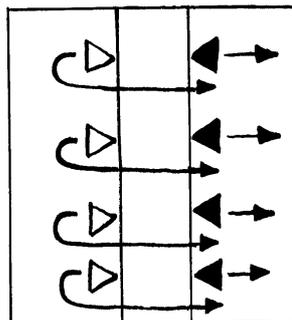
*Quarta fase:* Ognuno deve catturare un suo avversario diretto o uno qualunque degli avversari. I bambini catturati passano nell'altra squadra.

*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.



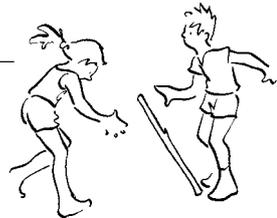
⚠ Attenzione alle cadute!  
Distanza minima dalle pareti 4 m.

## 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.

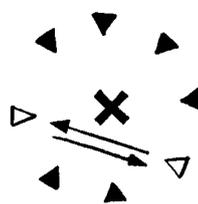
### Giochiamo in cerchio.

**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!

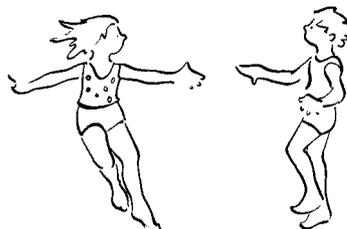
**Cambiare di posto:** I bambini sono disposti in cerchio, uno di loro è al centro. La maestra indica due bambini che si scambiano di posto senza fare rumore e senza essere toccati da quello al centro. Questi deve cercare di occupare uno dei posti lasciati liberi o di toccare uno dei due che si stanno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



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

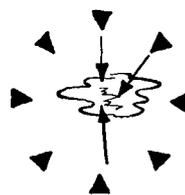
- La maestra chiama due bambini, che devono scambiarsi di posto senza essere toccati da quello al centro. Chi viene toccato passa al centro.
- Variare il tipo di movimento.

**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.

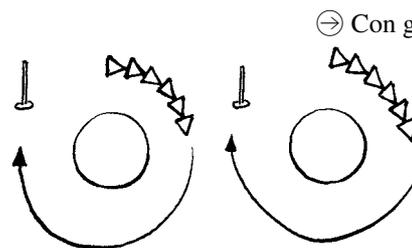
**Pozzanghere!:** I bambini sono disposti in cerchio e si tengono per mano. Al centro si trova un giornale, che rappresenta una pozzanghera. Tirando e spingendo tutti insieme i bambini cercano di fare in modo che uno di loro finisca con i piedi nella pozzanghera. Chi si «bagna i piedi» deve svolgere 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?



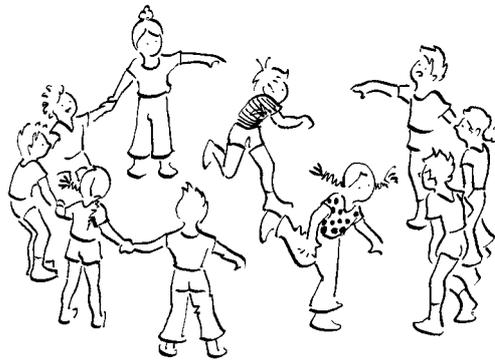
☞ Con gli altri - contro gli altri.

⚠ 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.

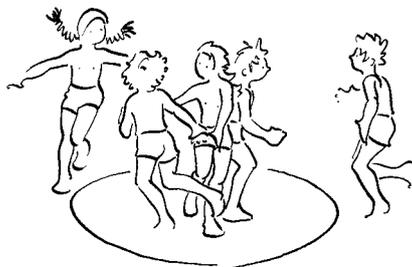
- Chi è catturato decide chi diventa cicogna.



⇒ 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 uscirne. 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.

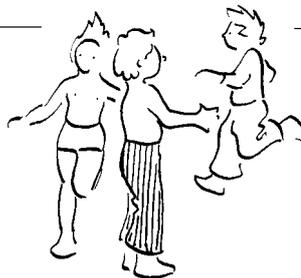
- Verde – rosso – blu – giallo: Gli angoli della stanza sono contrassegnati con colori diversi. La maestra o un bambino si trovano al centro del locale e sollevano in alto alternativamente uno dei colori. Al segnale i bambini corrono, saltellano, strisciano verso l'angolo corrispondente.



⇒ Tensione: esercitare la percezione.

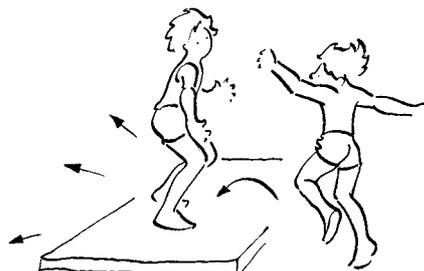
**Le statue:** Tutti si muovono liberamente per la palestra o in un campo di gioco delimitato. Non appena la maestra chiama un bambino per nome, questi cerca di toccare tutti quelli che può. Chi è toccato deve immobilizzarsi immediatamente. Quando la maestra chiama un altro nome tutti sono nuovamente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

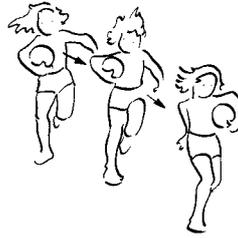


⊙ Mettersi al sicuro, Rischiare qualcosa.

⊙ 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 ...).

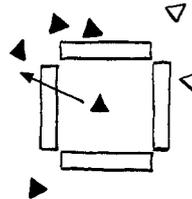
- Si può stabilire anche l'andatura da usare per andare a liberarsi.
- Se la classe è grande suddividerla su due campi di gioco.



⇒ 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.

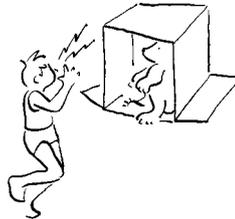


⇒ Rischio; tensione, salvataggio.

⚠ 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 ...).

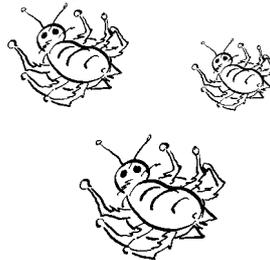
**Inseguimento e salvataggio:** I bambini sono suddivisi a coppie e si tengono sottobraccio. La mano libera è appoggiata sull'anca. Inizialmente due bambini sono da soli, e uno cerca di prendere l'altro. Chi è inseguito cerca di salvarsi andando ad «agganciarsi» ad una coppia e grida «via». Quello della 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?

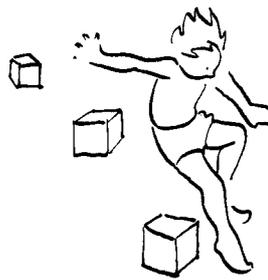
## 1.4 Con diversi materiali

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.

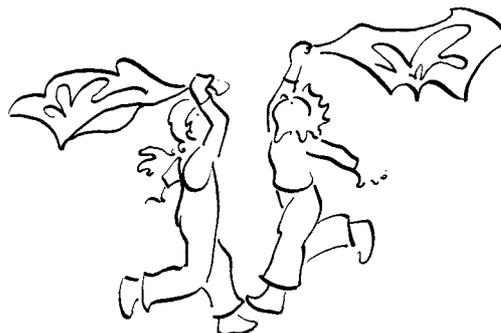
- Un bambino mette la sua striscia su un attrezzo o la nasconde. L'altro la prende o la cerca.
- Fuochi artificiali: molte strisce di stoffa vengono lanciate in aria contemporaneamente.
- Le statue: alcuni bambini stanno fermi, immobili come statue, gli altri lanciano loro addosso strisce di stoffa fino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

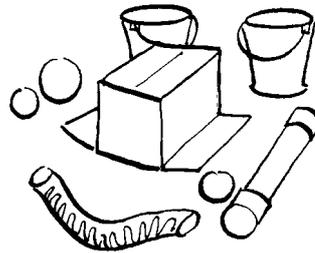
- Come materiale per giocare e muoversi si possono usare i più vari oggetti disponibili nella scuola dell'infanzia. C'è da dire comunque che anche oggetti estranei al bambino, magari usati nell'industria e nell'artigianato, spesso sono indicati come materiale per il movimento, in particolare quei materiali 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.

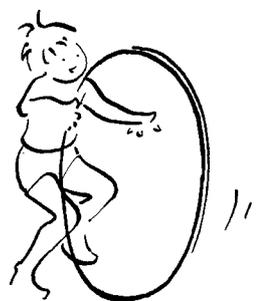


➔ Esperienza materiale.

⚠ 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.

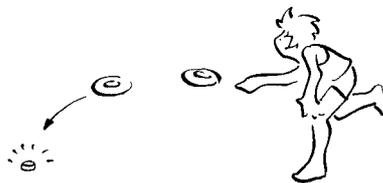
- Chi riesce ad infilare l'anello nel braccio teso di chi lo riprende, che però non può muoversi?



! I bambini non debbono ostacolarsi a vicenda.

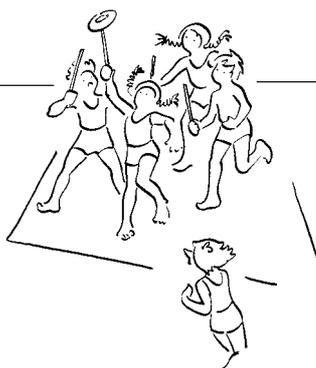
**Lanci a premi:** Presso gli indiani, quando si gioca a questo gioco ognuno dispone su una linea un piccolo premio (noce, frutto, sassolino ecc.). Una volta stabilito l'ordine di lancio, ogni bambino si dispone dietro una linea a 2–3 m di distanza e da lì cerca di vincere un premio. Chi lancia il suo 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.

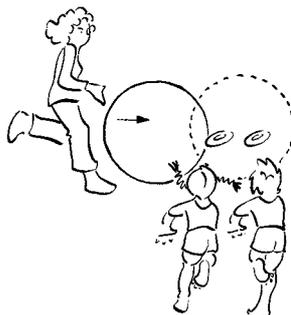
**Hornuss con gli anelli:** Per questo gioco gli indiani sono suddivisi in due squadre. Una si dispone a coprire una superficie di gioco quadrata, con i giocatori muniti di un sottile bastone (lungo 50–100 cm). I giocatori dell'altra squadra, disposta lungo una linea, lanciano uno dopo l'altro un anello, 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.

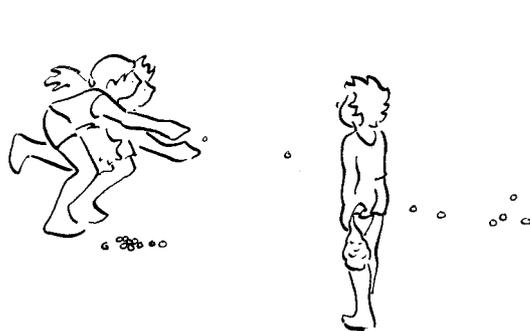
## 2.3 Giochi con le biglie

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.

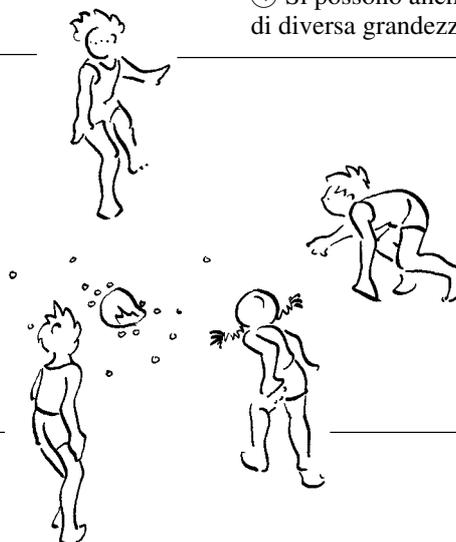


⇒ Dopo qualche giro si può anche procedere ad una redistribuzione delle biglie fra i bambini.

⇒ 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.

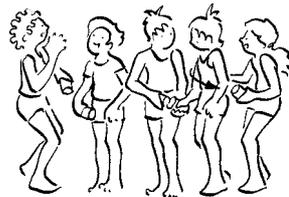
- Lo scambio: Ogni bambino ha in una mano un vasetto di jogurt con una pallina da ping-pong, nell'altra un vasetto vuoto. Chi riesce a lanciare la pallina in aria e a riprenderla con l'altro vasetto?



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

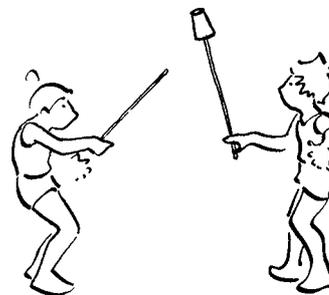
⚠ Trucco: prima di prenderlo muoversi verso la palla e ammortizzare l'impatto.

**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.

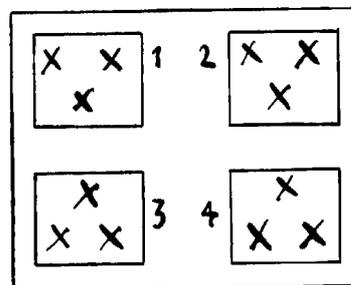
➔ Da uno accanto all'altro a con l'altro – per l'altro: fasc. 5/2, pag. 4.

#### 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.

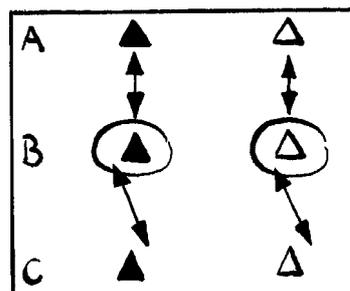


#### 2 Passare e riprendere: giocare con gli altri – per gli altri

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.

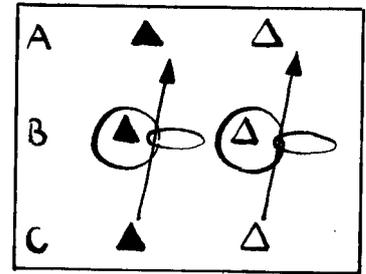


**3 Tiro al bersaglio:** *giocare con gli altri – per gli altri*

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.

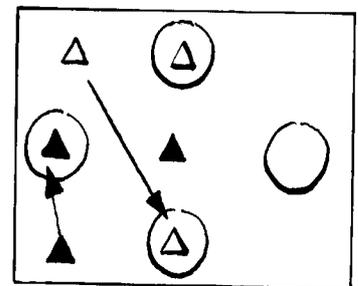
**Esempi:** Lo stesso andamento del gioco descritto prima, con due cerchi.

- 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.).

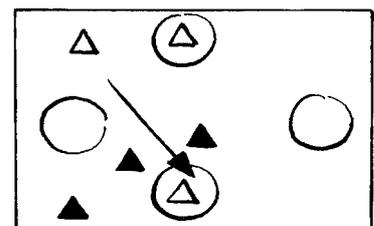
**Esempio:** due gruppi da 3 sullo stesso campo, giocano ognuno per conto proprio con 4 cerchi sistemati sul pavimento. Si segna un punto quando la palla viene passata ad un bambino che si trova in un cerchio. La palla può essere giocata rotolandola, battendola o passandola ad un altro bambino che non 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.

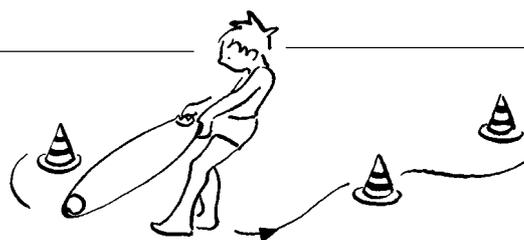


⇒ Riprendere il più possibile le idee dei bambini.

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

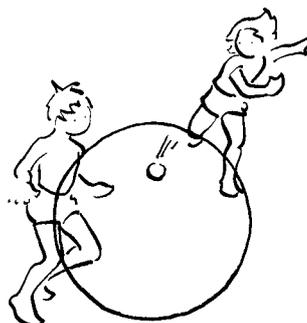
**Rotolare le palle:** Ogni bambino ha un cerchio ed una palla, che viene poggiata a terra all'interno di esso.

- 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).

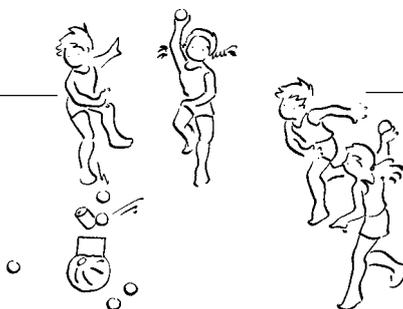
- Chi cattura non cambia di posto; quindi ci sono sempre più cacciatori.
- 2-3 cacciatori hanno una palla, gli altri no (con o senza scambiarsi i ruoli quando qualcuno viene catturato).



⇒ 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.

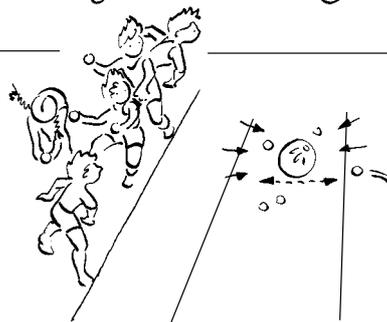
- Aumentare le distanze.
- Solo lanciare, solo rotolare.
- Lanciare o rotolare, cos'è meglio?



⇒ 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.

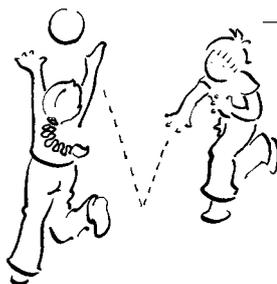
### 3.4 Dal palleggiare a terra al lanciare e riprendere

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.

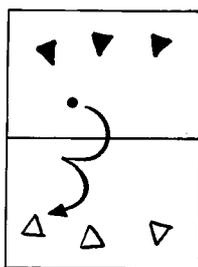
- Prima di lanciare verso un altro si possono fare tre passi.



➡ 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:

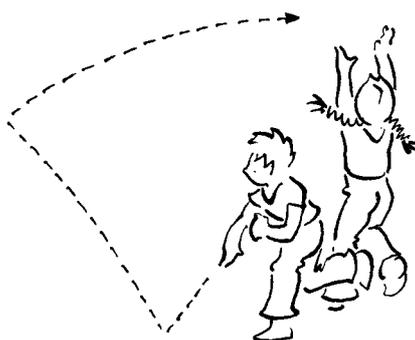
- 1 La palla può toccare terra una sola volta.
- 2 Chi ha ripreso la palla può palleggiarla nuovamente.
- 3 La palla deve essere palleggiata dal punto in cui è stata ripresa.
- 4 Una ulteriore linea (fatta con nastro adesivo) non può essere superata quando si palleggia.



➡ 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!

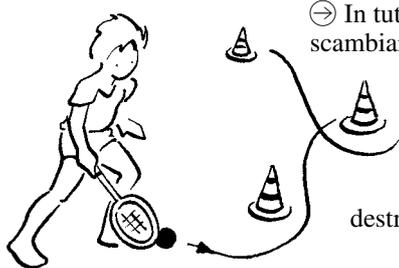
### 3.5 Con palla e mazza

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.

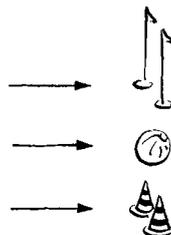
- Tenere il bastone con entrambi le mani.
- Tenere il bastone solo con la destra o solo con la sinistra.
- Scambiarsi il bastone con quello di un altro bambino e continuare con lo stesso esercizio.
- Scambiare la palla con quella di un altro bambino.



⇒ 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.

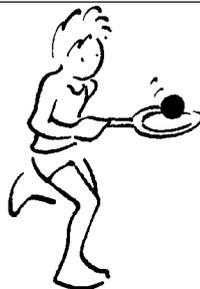
- Due bambini concordano la distanza e la tecnica da usare (lanciare, rotolare, palleggiare) e cercano di colpire il bersaglio.
- A due mani, con la destra, con la sinistra.
- Distanze il più possibile grandi, ma anche ridotte.



⇒ 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.

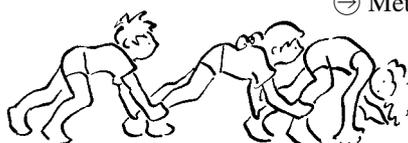
➔ Imparare a meditare e rilassarsi:  
v. fasc. 2/5, p. 12 ss.

## 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).

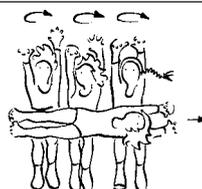
**Se tutti fanno la loro parte ci riusciamo!**

**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.

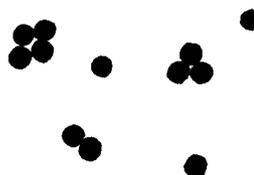
**Il drago:** Colonne di 3–4 bambini, tutti con la gamba sinistra sollevata in avanti, che viene presa dal bambino precedente. Cercare di percorrere un tratto saltellando.

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



⇒ Insieme/L'uno per l'altro.

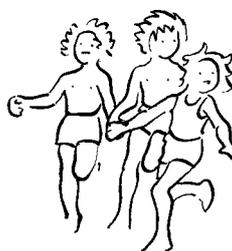
**Popcorn appiccicosi:** I bambini «scoppiettano», corrono o saltellano per la palestra come grani di pop corn appiccicosi, che ne cercano altri. Una volta che due si incontrano, si uniscono, poi a loro si aggiungono man mano altri, fino a formare un'unica enorme massa di pop corn appiccicoso.



⇒ Insieme/L'uno per l'altro.

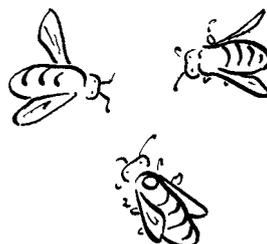
**La piovra:** I bambini si muovono liberamente per la palestra. Uno inizia ad inseguire; se cattura qualcuno si prendono per mano e continuano l'inseguimento insieme. Un terzo bambino può unirsi agli altri solo se si danno la mano i primi due. Anche tutti gli altri bambini man mano catturati possono 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

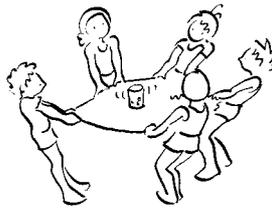
Le coperte di lana sono particolarmente indicate per aumentare la disponibilità a cooperare dei bambini. Con l'ausilio di una coperta di lana ad es. più bambini possono portarne un altro consentendo di sperimentare in prima persona la sensazione di essere trasportato.

**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, nocciole). 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.

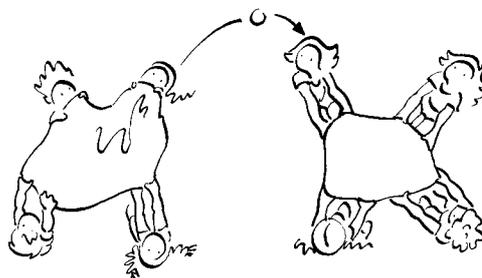
**Il Mistral:** Mentre una metà dei bambini è distesa a terra (ad es. proni), gli altri stendono su di loro un grande telo, che li avvolge e di tanto in tanto si muove tempestosamente. Particolarmente bello è con un leggero mormorio.



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

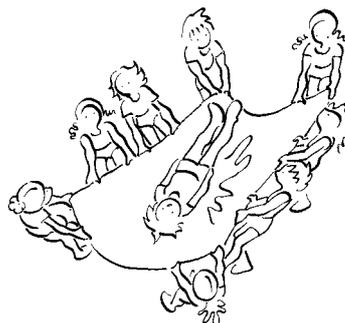
**Il lancio delle uova:** Quattro bambini sono disposti agli angoli di una coperta. Un altro gruppo si trova a pochi metri di distanza. I bambini formano una serie di gruppi, che si passano una pallina da tennis catapultandola dolcemente da una coperta all'altra.

- 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.

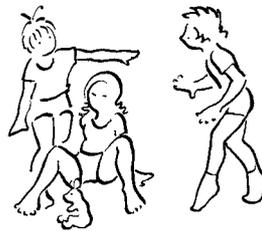
**Un orsacchiotto come il mio è unico al mondo.**

**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.

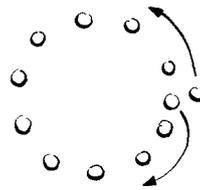
**Lo spioncino:** I bambini sono seduti davanti ad un lenzuolo spiegato o a un grande foglio di carta. Da un piccolo spioncino si intravede parte di una bambola.

- 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.

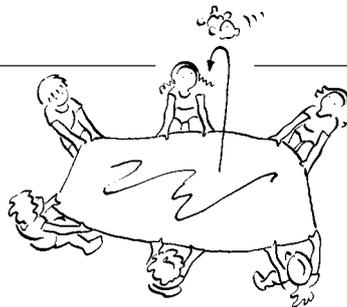
**Il mio Teddy!** Tutti i bambini sono disposti in cerchio, con il proprio Teddy davanti. Un bambino passa da uno all'altro, batte leggermente sulla spalla di un compagno e chiede: «Mi vendi il tuo orsacchiotto?» Risposta: «No, neanche per 100'000 franchi.» A questo punto scattano tutti e due in direzione 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.



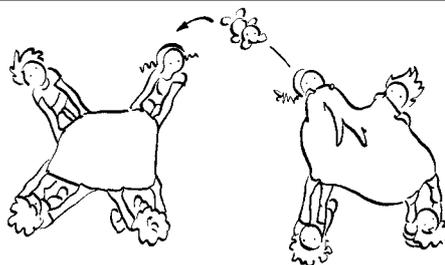
⊙ In Sudamerica i bambini lo giocano con bambole a grandezza naturale; si chiama «Pelele».

⚠ 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.

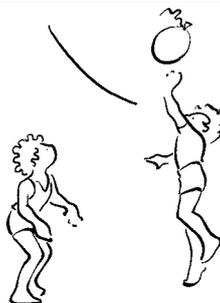
- In seguito tre bambini provano a tenere in aria più palloni contemporaneamente.
- Provare più parti del corpo, posizioni e posture possibili.



⇒ 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.



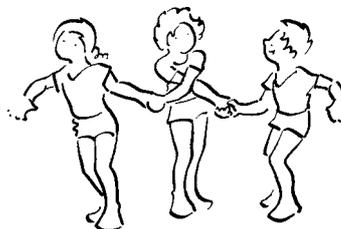
**Bolle di sapone:** Diversi bambini salgono sulle sedie (in giardino si arrampicano sugli attrezzi e simili) e fanno delle bolle di sapone per quelli rimasti «a terra».

- 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 1993<sup>6</sup>.
- 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](http://www.sportmediathek.ch)

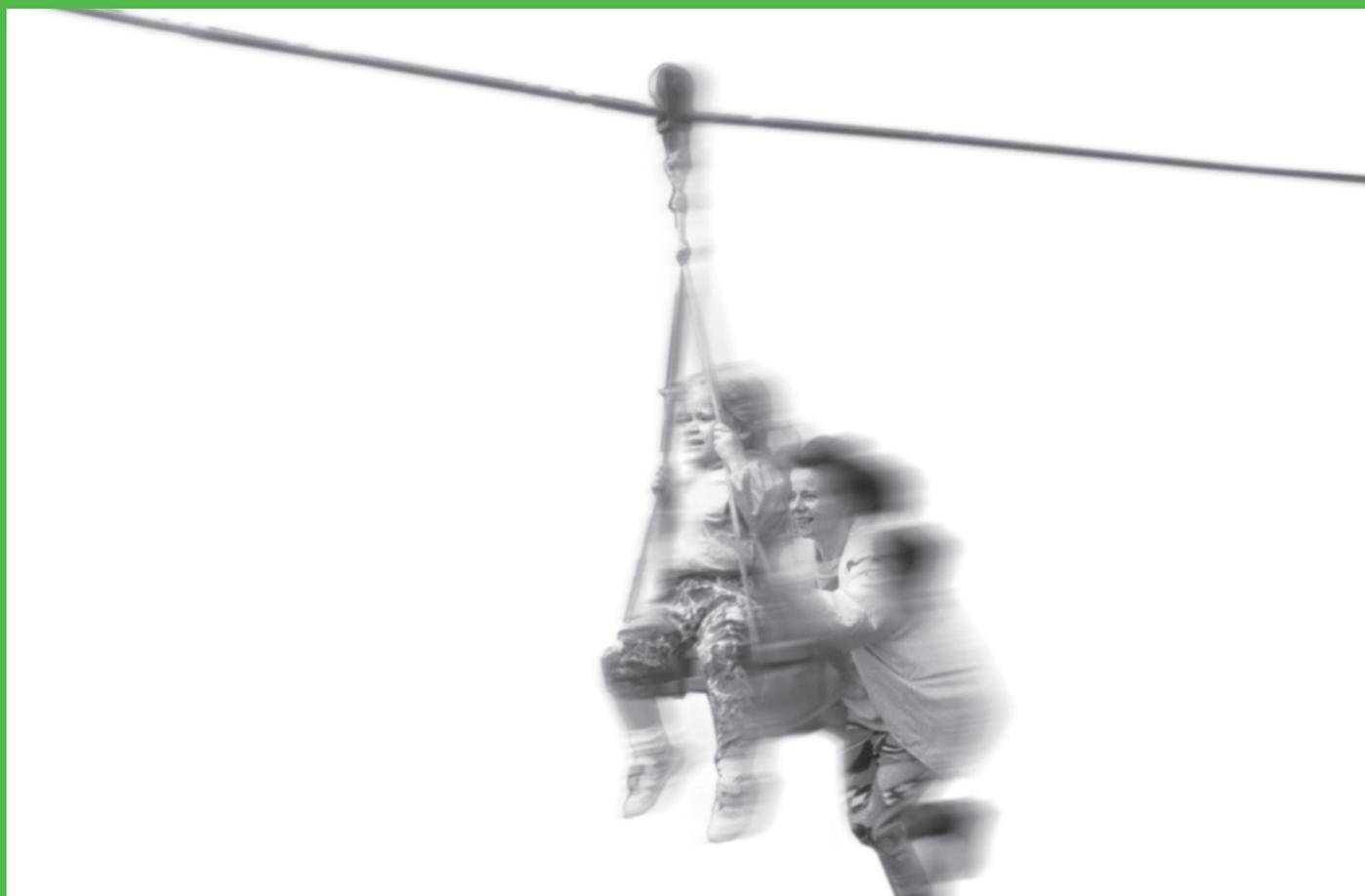


**Edizioni ASEF**

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

# 6

Fascicolo 6 Volume 2



## All'aperto

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 6

---



**All'aperto sono possibili esperienze motorie e fisiche molto variate**

I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparando un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.

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

---

## Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

- Sperimentare le particolarità del movimento all'aperto
- Giocare con materiali semplici
- Scoprire e affinare forme di gioco e di movimento adatte alle stagioni
- Scoprire l'ambiente circostante



Scuola dell'infanzia

- Scoprire gli spazi di movimento dell'ambiente circostante
- Sperimentare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- Scoprire svariate opportunità di movimento e di gioco in tutti i campi della vita
- Imparare all'aperto le capacità fondamentali per le forme di movimento
- Sviluppare la sensibilità per un comportamento corretto in rapporto alla natura



1. – 4. anno

- Sperimentare la molteplicità di movimento, gioco e sport all'aperto
- Applicare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- La natura come spazio per muoversi, giocare, fare sport
- Applicare all'aperto le forme di movimento, di gioco e di sport proprie di altri settori
- Apprendere un comportamento rispettoso della natura



4. – 6. anno

- Imparare ed accettare i limiti della pratica sportiva all'aperto
- Eseguire forme di gioco, esercizio e gare, da soli, a coppie o in gruppo
- Conoscere all'aperto gli sport tradizionali e gli altri
- Pianificare, svolgere e valutare insieme campi sportivi, escursioni in bicicletta, forme di resistenza



6. – 9. anno

- Scoprire lo sport all'aperto come opportunità di «Sport per la vita»
- Scegliere uno sport da soli o insieme e praticarlo con obiettivi
- Eseguire in modo ottimale all'aperto alcuni sport
- Organizzare manifestazioni polisportive o combinate



10. – 13. anno

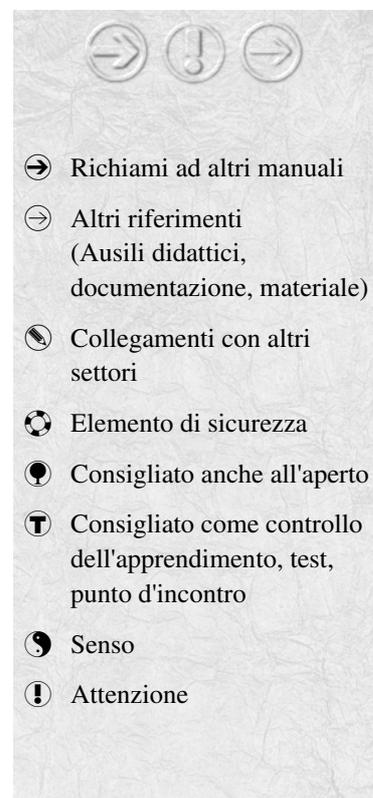
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.



Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Giochi all'aperto</b>	
1.1 Scoprire l'ambiente circostante	3
1.2 Alla scoperta del bosco	4
1.3 Vari giochi all'aperto	5
1.4 Giocare con il vento	6
<b>2 Giochi nell'acqua</b>	
2.1 Adattamento all'acqua	7
2.2 Respirare – Scivolare – Immergersi	8
2.3 Giochi sulle rive del fiume o del lago	10
<b>3 Giochi sulla neve</b>	
3.1 Giocare sulla neve, con slitte e bob	11
3.2 Giocare sugli e con gli sci	12
<b>Riferimenti bibliografici nei singoli capitoli!</b>	



**Edizioni ASEF**

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

## Introduzione

---

### Sole, neve, acqua e vento

Sole, neve, acqua e vento, come elementi della natura, devono avere un proprio posto nell'evoluzione fisica del bambino. Nell'ambito dell'educazione motoria si cerca pertanto di uscire il più spesso possibile a giocare all'aperto. Oltre al parco giochi, al prato e al parco, anche il bosco si dimostra un ambiente ideale per muoversi. In esso, mentre si educa al movimento, si possono anche spiegare semplici concetti relativi a flora e fauna. Molto importante rimane però scegliere dei posti situati nel quartiere per muoversi, così che i bambini imparino a conoscerli, e si abituino quindi ad un luogo dove poi potranno vivere il loro tempo libero in maniera autonoma. Se alcuni bambini conoscono già un parco giochi, possono trasmettere le loro esperienze (orientamento, abilità agli attrezzi).

### Approfittare di tutte le occasioni per muoversi

Nei limiti in cui il traffico lo permette, mentre ci si reca al parco giochi si può approfittare dell'occasione per allenare la capacità di resistenza dei bambini. La durata del carico non dovrebbe ad ogni modo superare i 5–6 minuti. Alle fasi di lavoro dovrebbero seguire fasi di ritorno alla calma più lunghe (camminare lentamente). Nelle zone con traffico intenso il collegamento dinamico dei parchi giochi può contribuire a ridurre l'«isolamento» dei luoghi dove i bambini possono muoversi e giocare. Esso può inoltre offrire lo spunto per affrontare i temi dell'educazione stradale.

🔒 «Isolamento»:  
v. fasc. 1/2, p. 2;  
Educazione stradale:  
v. fasc. 7/2, p. 5

### Coinvolgere il quartiere

L'educazione del movimento fatta all'aperto può essere anche collegata con le attività che si svolgono nel quartiere. Uno stand di tiro ai barattoli organizzato dalla scuola dell'infanzia in occasione del mercatino delle pulci rionale, una gara di slitte in cui sono ammessi anche fratelli e sorelle, o una passeggiata nel bosco collegata alla visita ad una segheria, sono solo alcune delle infinite possibilità. Per rendere il gioco più interessante, si possono portare un'infinità di oggetti al parco giochi, in piscina o sulla pista di pattinaggio.

### Sicurezza

Per garantire la necessaria sicurezza nelle attività all'aperto l'organizzazione è particolarmente importante. I confini della superficie di gioco qui non sono chiari come lo sono ad es. in palestra. Mantenere il controllo della situazione – soprattutto nel bosco e nei parchi – diventa piuttosto difficoltoso. Si deve pertanto fare attenzione che i bambini rimangano in gruppi vicini gli uni agli altri. Prevedere un punto di ritrovo aiuta i bambini più paurosi o con difficoltà di orientamento a partecipare tranquillamente ai giochi di gruppo (giochi a nascondino, di ricerca silenziosa). Dividendo i bambini a coppie o a piccoli gruppi si riducono le insicurezze dei bambini e si aumenta il valore di esperienza dell'uscita. Creiamo presupposti favorevoli in tal senso se possiamo farci accompagnare da una seconda persona adulta (ad es. piscina/camminata). Se due maestre di scuola dell'infanzia decidono di svolgere con le rispettive classi la stessa attività all'aperto, si può dividere il lavoro sia nella fase di preparazione che di esecuzione.

---

# 1 Giochi all'aperto

## 1.1 Scoprire l'ambiente circostante

I bambini vengono stimolati dall'ambiente a superare ostacoli, a misurare la propria forza e a inventare sequenze di movimenti adatte ai bisogni del momento. Elementi del terreno (salite, avvallamenti...) e dislivelli vengono utilizzati nella lezione.

**Sicurezza:** Per gli spostamenti è consigliabile far mettere i bambini in fila per due, perché in tal modo si mantiene uno sguardo d'insieme. Per evitare infortuni (in zone densamente popolate) nel tragitto dalla scuola al bosco o al parco tutti devono mantenere una certa disciplina. Se c'è molto traffico rinunciare assolutamente a giochi durante il tragitto. Gli ambiti spaziale e temporale devono essere chiari per il bambino. Si può anche ricorrere a segnali convenzionali con un fischietto. Preparare una cassetina di pronto soccorso per curare le piccole ferite (escoriazioni ecc.).

**Organizzazione:** Le attività all'aperto dovrebbero essere ben pianificate anche per quel che riguarda la durata. Difficoltà organizzative o ritardi nel muoversi allungano i tempi. Per le attività all'aperto si dovrebbero prevedere tempo sufficiente e vestiti adeguati. Se la docente non conosce bene il posto (ad es. presenza di zecche), è importante, e allo stesso tempo tranquillizza parecchio, informarsi a fondo e fare una ricognizione dei luoghi.

**Alla scoperta del parco, di un prato o di un parco giochi.**

⚠ Punto di ritrovo centrale e ben visibile. Portare una cassetina di pronto soccorso.

🚶 Sicurezza nel traffico: cfr. fasc. 7/2, p. 5

**La passeggiata:** Nel corso di passeggiate, interrotte o completate con giochi di movimento adeguati alle circostanze, i bambini scoprono i dintorni della scuola: la strada fino alla palestra, il prato, il parco giochi, il bosco, un parco ecc.

- Camminare recitando dei versi.
- La banda del paese: marcia con accompagnamento ritmico (con le mani, cantando).
- La marcia dei marinai: incrociare i piedi.
- Andatura indiana: 20 passi normali alternati a 20 passi di corsa.
- Corsa a inseguimento: la coppia in fondo alla fila per due ad un segnale dato corre in testa.
- Il tunnel: in fila per due; i bambini si danno la mano. La coppia in fondo alla colonna corre in testa passando sotto le braccia sollevate dei compagni.
- Slalom fra i compagni in colonna.



👁 Scoprire le immediate vicinanze.

**Scorrazzare su un prato:** Se la meta è un prato, o se ci si passa davanti:

- Camminare il più veloce possibile a quattro zampe.
- Giochi di inseguimento: a coppie, del ferito ...
- Fare capriole.
- Camminare a piedi nudi sui prati falciati di fresco o nelle radure erbose del bosco.
- Caccia all'ombra: chi insegue cerca di mettersi sull'ombra di un altro bambino.
- Un bambino esegue diversi movimenti, un altro ne imita l'ombra.
- Disegnare figure con le ombre.



➞ Se possibile a piedi nudi.

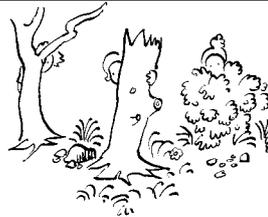
## 1.2 Alla scoperta del bosco

Per i bambini il bosco è un ambiente misterioso e vario. In tutte le forme di gioco nel bosco non si devono mai affidare compiti ad un solo bambino (minimo a gruppi di tre). Compiti chiari, un punto di ritrovo centrale, un buon controllo e segnali convenuti in precedenza facilitano l'organizzazione.

### Alla scoperta del bosco «misterioso».

**Sentire il bosco:** Scoprire il bosco tramite diversi esercizi di percezione.

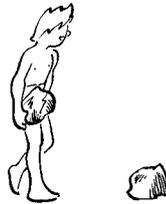
- Tastare a piedi nudi il terreno.
- Ascoltare i rumori del bosco e interpretarli.
- Tre bambini nascosti nel bosco imitano i versi degli animali. Chi riesce a trovarli?



- ⚠ Attenzione a pericoli e spiacevoli sorprese; escrementi di cane, siringhe, zecche, scarpe ripide ...; scegliere un terreno adatto e delimitarlo chiaramente. Evitare danni a alberi e piantine.

**Esplorare il bosco:** Slalom fra gli alberi (camminare, saltellare). A un segnale convenuto tornano tutti nel punto di raccolta.

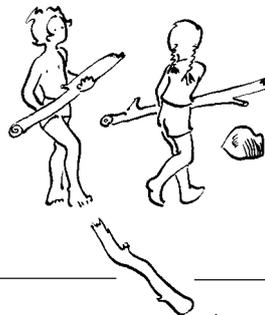
- Chi porta per primo 5 pigne, due pietre grandi un pugno ...?
- Lanciare pigne contro i tronchi.
- Saltare fino a toccare un ramo al di sopra della testa.
- Saltare oltre i tronchi di alberi caduti.
- Tenersi in equilibrio su un tronco abbattuto.
- Saltare al di sopra di radici, ceppi, cespugli.



- ⊘ Non lanciare contro persone.

**Il bosco come spazio creativo:** Tre bambini cercano un sentiero pieno di ostacoli nelle immediate vicinanze del punto di ritrovo. Poi guidano tutta la classe su questa stradina, trovata o preparata da loro stessi.

- Preparare un percorso a ostacoli usando rami, sassi, arbusti.
- Costruire capanne, torri o fortezze.
- Dissodare un piccolo vivaio nel bosco, da curare durante l'anno (concordare con l'ispettore forestale).



- ⊘ Accordo con boscaioli e/o ispettore forestale.

**Allenamento della condizione nel bosco:** Sollevare e lanciare lontano pietre, rami o ceppi.

- Saltare su ceppi d'albero.
- I boscaioli: in quattro, nella posizione giusta, sollevare e trasportare un grosso ramo.
- Arrampicarsi, saltare, stare in equilibrio, salto con appoggio delle mani ecc.



- ⊘ Decidere la direzione di lancio; far mettere i bambini in fila.

**Allenamento di corsa nel bosco:** In forma ludica, nel bosco si può allenare validamente la resistenza.

- Percorso Vita: intervalli di corsa di 5-6 minuti. Camminare e correre alternativamente.
- Corsa d'orientamento: si segnala chiaramente un sentiero non pericoloso (bandierine, rametti, segatura).
- La traccia: segnare il sentiero verso una meta comune (solo in un bosco con buona visuale).
- I ladri di pepite: 2-3 bambini fanno la guardia ad un mucchio di sassi. Gli altri cercano di rubarle e di portarsele via. Chi viene toccato dalle guardie deve rimettere la pietra rubata nel mucchio.



- ⊘ Corri la tua età v. fasc. 4/2, p.3.

- ⊘ Mettere insieme nello stesso gruppo bambini dalle buone prestazioni, sicuri nell'orientamento e paurosi.

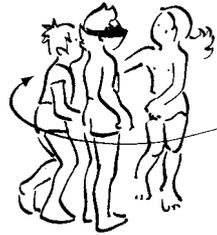
### 1.3 Vari giochi all'aperto

In questa sede descriviamo giochi vecchi e nuovi che possono essere praticati all'aperto. I bambini – anche quelli provenienti da altre culture – possono spiegare ai compagni i «loro» giochi.

**Giochiamo insieme e impariamo altri giochi. Chi ne conosce qualcuno?**

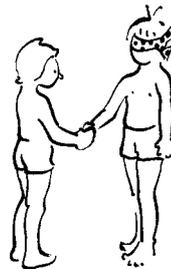
**Giochi in cerchio:** Un bambino è al centro, con gli occhi bendati. Gli altri cambiano il posto senza far rumore. Quello in mezzo deve ora andare alla ricerca. Quando tocca uno dei bambini disposti in cerchio, lo invita a fare un verso e poi cerca di indovinare di chi si tratta. Chi viene riconosciuto passa in mezzo.

- Il portone: un bambino cammina intorno a un cerchio, tocca uno dei compagni e poi si mette a correre seguendo il cerchio. Chi viene toccato corre nella direzione opposta. Chi passa per primo dal portone (posto che si è liberato)?



➔ Indicato anche per iniziare la lezione.

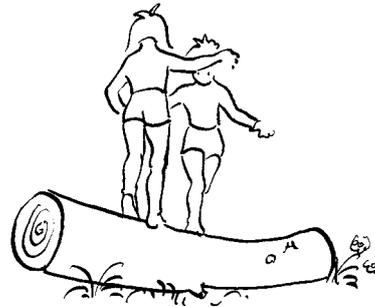
**Il linguaggio delle mani:** Un bambino, a occhi bendati, tende la mano, che uno dei compagni stringe senza parlare. Chi va alla cieca deve cercare di indovinare chi gli ha dato la mano. Il gioco può essere preparato; tutti si scambiano strette di mano, e cercano di memorizzare il tocco, come sono grandi, se sono calde o fredde ecc.



🕒 Che cosa trasmette una stretta di mano? Dapprima giocare in piccoli gruppi, poi ingrandirli sempre più.

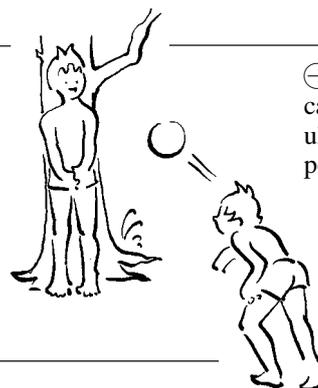
**Tirare, spingere:** Il terreno morbido del bosco o del parco consente anche giochi in cui i bambini si tengono in equilibrio reciprocamente o senza alcun pericolo cercano di gettare a terra l'avversario.

- Con una cordicella formare una coppia di cavalli che cercano di superare nel modo migliore una serie di ostacoli, preesistenti o preparati per l'occasione.
- La cavallina: La metà dei bambini si mette in posizione (leggermente piegati in avanti a gambe divaricate, con le mani poggiate sulle cosce). Gli altri saltano come vogliono oltre l'ostacolo cercando di (non) farli cadere. Quale «cavallina» rimane sempre in piedi?
- Il trenino: usando rami, paletti o manici di scopa spingere, tirare o guidare, o cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario.
- In equilibrio su un tronco d'albero caduto cercare di scambiarsi il posto senza cadere a terra.
- Canzonarsi a vicenda; cercare di far perdere l'equilibrio all'altro.



**Tiro a segno:** Con alberi il più possibile vicini. Ogni bambino può scegliere un albero. Uno, due o massimo tre bambini hanno palloni di gommapiuma o palle di carta e cercano di colpire l'albero difeso dai compagni. Il bambino che protegge la pianta può girare intorno al tronco in modo da parare i colpi. Se un albero viene colpito, si cambia il posto.

- Tirare insieme sullo stesso bersaglio. Chi lo colpisce?



➔ Usare palle morbide o palle di carta. Alla fine del gioco queste ultime possono essere utilizzate per accendere un fuoco.

## 1.4 Giocare con il vento

I bambini dovrebbero vivere il vento come un elemento della natura, e sfruttarlo in modo consapevole per giocare. La girandola costruita in classe, un telo di grandi dimensioni, un aquilone, aeroplani di carta ecc.

### Come possiamo usare il vento per giocare?

**Con le foglie:** Le foglie secche (in autunno) sono indicate come materiale per il gioco.

- Prendere al volo le foglie che cadono, lanciarle, stare a guardarle, raccogliarle ecc.
- Soffiando tenere una foglia in aria.
- Lanciare in aria una manciata di foglie. Inseguirle, mettersi sotto le foglie che ricadono al suolo.
- Fare un mucchio di foglie e seppellirci sotto i bambini uno a uno.



☞ In autunno: sotto gli alberi nel cortile della scuola, sui campi, nel bosco. Il ciclo della natura.

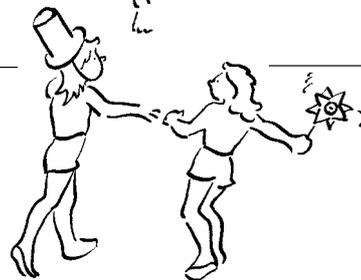
**La corsa delle girandole:** Un bambino guida un gruppetto di 5-6 compagni, a leggero passo di corsa, per fare in modo che le girandole girino leggermente. Ad un segnale lascia la guida al successivo e si porta in coda.

- Slalom con le girandole. I bambini sono in fila a intervalli di 3 metri circa. L'ultimo fa lo slalom con la sua girandola fra i compagni, fino a portarsi in testa. (È una forma che si può giocare all'infinito, ad es. durante una passeggiata).



☞ A turno tutti vanno una volta in testa al gruppo.

**La girandola incantata:** I bambini si muovono liberamente con le loro girandole in uno spazio delimitato. Un mago (senza girandola, con un cappello) può far fermare i bambini toccandoli. Una fatina (senza girandola, con un fazzoletto o un velo in testa) può però liberare i bambini, che riprendono a muoversi.



☞ Cambiare a intervalli regolari mago e fata, per far sì che il maggior numero possibile di bambini possano avere un ruolo speciale.

**Piantare le girandole:** Piantare la girandola nel prato in modo tale che si muova anche con poco vento.

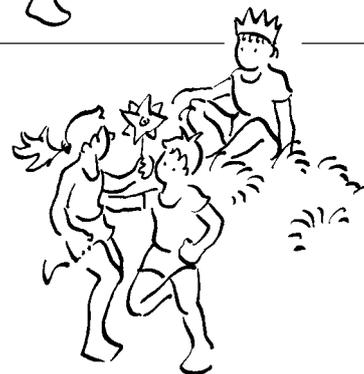
- Slalom intorno alle girandole.
- Stare in piedi, inginocchiarsi, sedersi, stendersi davanti alla girandola in modo che non si muova più.
- Proteggere le girandole: quando l'avversario riesce a far fermare una girandola (togliendole il vento), chi la difende si trasforma in suo aiutante.



⚠ Se il terreno è duro farsi aiutare dalla docente per piantare le girandole!

**Liberare il re con le girandole:** Il re sta seduto su una collinetta, un rialzo del terreno o un sasso. 3 banditi lo sorvegliano, a una distanza di 3 metri. Si può liberare il re regalandogli una girandola fatata. Chi però viene toccato dai banditi, deve tornare in un punto prestabilito, prima di rientrare in gioco. Chi riesce a passare al re la girandola è il nuovo re.

- Il re può nominare un nuovo re.



☞ Anche i bambini meno dotati possono essere re.

☞ Altre idee:  
FLURI, H. 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit.  
Schorndorf 1993<sup>6</sup>.

## 2 Giochi nell'acqua

### 2.1 Adattamento all'acqua

I bambini in età prescolare devono avere l'opportunità di muoversi liberamente e giocare in acqua in un'atmosfera gioiosa e rilassata. Un adattamento variato all'acqua contribuisce ad ampliare la coscienza che il bambino ha del proprio corpo. Schemi motori già appresi possono essere trasposti in acqua. In una seconda fase si possono introdurre con una certa cautela forme di movimento specifiche per l'acqua, come nuotare, immergersi e tuffarsi. I bambini, grazie ad un approccio senza patemi con l'elemento liquido, si abituano, acquistano fiducia e si sentono sempre più a proprio agio in acqua.

#### Indicazioni didattiche

- Una fase di preparazione lunga, con una introduzione tematica mirata dei bambini può contribuire ad eliminare preoccupazioni o paure. (Sul tema acqua: giocare con e in acqua, giocare con la pompa del giardino, fare la doccia insieme ecc.)
- Un'atmosfera intima per giocare ed apprendere, (come la vasca per non nuotatori, il settore per principianti con le scale) facilita l'adattamento all'acqua. Il dovere di attenzione e di prudenza, in questo ambito ancora maggiore, esige una scelta adeguata del posto e la disponibilità di tutto il materiale necessario (conoscere i mezzi di salvataggio!). Possedere il brevetto di salvataggio è un valido presupposto per un corretto comportamento in caso di incidenti.
- La maggiore sensibilità agli stimoli esterni che si ha in acqua (situazione nuova, insicurezza, freddo ecc.) deve essere sfruttata in modo mirato per favorire momenti di socializzazione (aiutare – accettare l'aiuto degli altri).
- Nell'adattamento all'acqua è possibile coinvolgere i genitori nel processo di apprendimento e di gioco (ad es. fare il bagno a casa con esercizi di respirazione, applicazione di quanto si è appreso, ammirare i numeri presentati dai bambini).
- Anche nell'adattamento all'acqua, nell'età prescolare il bambino è al centro della lezione. Ciò richiede fra le altre cose forme di insegnamento e apprendimento differenziate e individualizzate. Se si pretendono risultati concreti immediati si chiede troppo ai bambini, soprattutto a quelli più timorosi.

#### Pazienza

L'adattamento all'acqua è un processo di gioco e apprendimento abbastanza lungo (10–15 lezioni). Anche se in questa fase non si vedono (ancora) risultati concreti per quel che riguarda il nuoto, vale sempre la pena di investire abbastanza tempo per l'adattamento all'acqua.

I bambini che si sentono a loro agio sott'acqua, sanno scivolare nell'acqua in diverse posizioni, sentono la resistenza dell'acqua e soprattutto non hanno paura, imparano poi molto in fretta a tenersi a galla. Infine anche i singoli stili di nuoto possono essere appresi meglio.

#### ➔ Letteratura consigliata:

Manuale di nuoto

- Fascicolo 1:  
«Principi di base» e
- Fascicolo 4:  
«Teoria pratica».

🌐 Formare piccoli gruppi (metà classe). Quando è possibile coinvolgere un altro adulto.

## 2.2 Respirare – Scivolare – Immergersi

Nell'adattamento all'acqua ogni sequenza dovrebbe iniziare con forme libere di movimento in acqua. In tal modo anche i bambini più paurosi trovano presto un accesso diretto all'acqua. Se si hanno a disposizione molti giocattoli conosciuti, o addirittura portati da casa, si inizia subito a giocare.

**In acqua possiamo spruzzarci, immergerci, scivolare e giocare.**

**Imparare a in- ed espirare:** Soffiando spingere via diversi oggetti che ci galleggiano davanti.

- Allontanare palline da ping pong.
- Gara con barchette di carta da spingere soffiando.
- Spingere sugheri al di fuori del cerchio da ginnastica.
- Brontolare, canticchiare, cantare in acqua.
- Gonfiare un palloncino, farne uscire l'aria in acqua.
- Imitare il pallone, anche in gruppo.

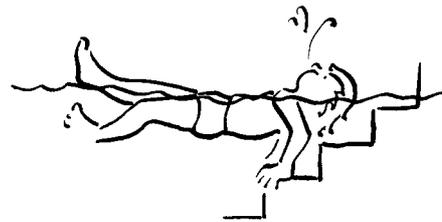


➔ Per ulteriori spunti vedere il fascicolo 1 del manuale di nuoto ed altro materiale edito dalla IAN.

**L'acqua sostiene:** La scala è indicata per provare senza paura diverse posizioni.

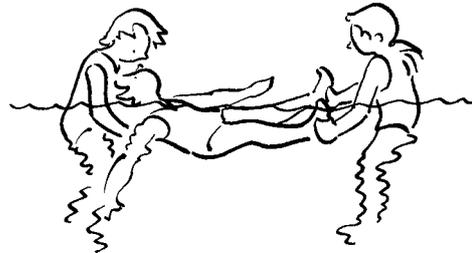
- Distesi sulla schiena a gambe allungate alternato alla posizione seduta.
- «Bariletto»: proni a gambe tese; ripiegare le gambe sotto il corpo, quindi ridistenderle.
- Girare il tronco d'albero. Passare dalla posizione prona a quella supina tenendo le gambe distese.
- L'aereo: in appoggio sulle scale, viso nell'acqua, allargare le braccia di lato, staccarsi lentamente dalla scala.

⚠ Tendere il corpo!



**Esercizi di gruppo per la posizione:** Due gruppi; i pesci e le rane. Le rane sono distese sulla schiena e vengono sostenute dai pesci, che le trascinano lontano dal bordo e poi indietro. Cambiare.

- Ruotare: due bambini girano più volte un altro dalla posizione supina alla prona.
- Trainare: due bambini prendono un terzo in mezzo e lo trascinano sul ventre o sulla schiena, tenendolo per le braccia.
- Un bambino ne trascina un altro che si tiene con le braccia tese ad una tavoletta.



⚠ In circolo i bambini si sentono protetti. Inoltre si possono così evitare collisioni in acqua.

**Scivolare a freccia:** Tenendo una tavoletta con le braccia tese scendere dalle scale e scivolare fino alla docente o ad un altro bambino.

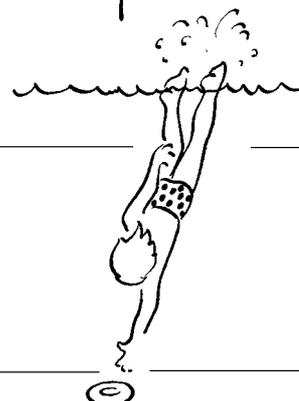
- Con la tavoletta attraverso un cerchio.
- Dalla scala passare sotto una cordicella fatata.
- Da bambino a bambino, dal centro della vasca alla scala, da bordo a bordo.
- Scivolare correttamente: mani e braccia tese. Una mano prende il pollice dell'altra.



➔ Posizione prona o supina. In entrambe durante lo scivolamento ricordarsi di espirare.

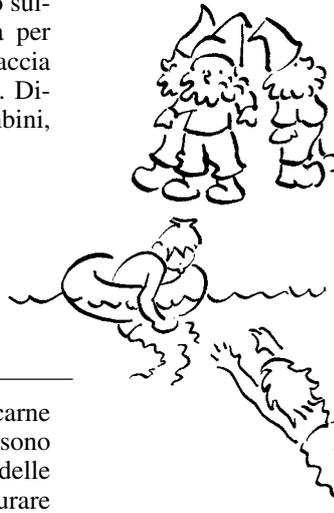
**Immergersi:** Immergersi e riemergere all'interno di un cerchio che galleggia in acqua.

- Tendere una cordicella fatata e provare diverse forme di immersione.
- Immergersi a cercare oggetti diversi.
- A coppie: A lancia un oggetto, B si immerge.



⚠ In tutti gli esercizi: non costringere ad immergersi, lasciare ai bambini tempo a sufficienza.

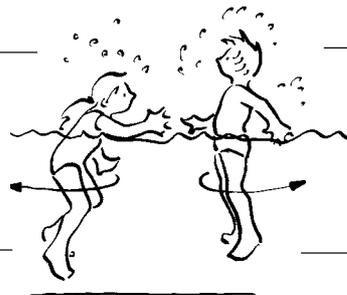
**Inanetti:** Sul bordo della vasca per non nuotatori o sulla riva del fiume, avanzare lentamente in acqua per prendere coscienza della profondità. Tenere le braccia distese in avanti, le ginocchia leggermente flesse. Disporre anelli sul fondo, farli ripescare dai bambini, che si piegano sul pelo dell'acqua.



🕒 Preparare i giochi musicali alla scuola dell'infanzia. Utilizzare in acqua forme proprie!

➡️ Indicato anche per esercizi senza immersione!

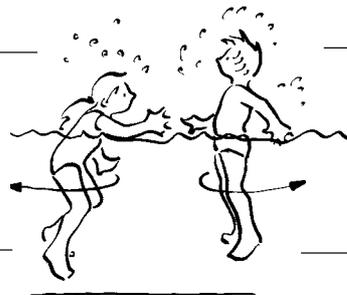
**Attenti ai piranha:** I bambini sono dei pesci (indicare i nomi), tranne 1 o 2 che sono piranha. In acqua sono disposti dei cerchi galleggianti che costituiscono delle «zone franche». Quando un piranha riesce a catturare un pesce al di fuori di queste isole, i ruoli si invertono. Su un'isola si può trovare un solo pesce per volta.



🕒 Imparare a conoscere i pesci ed i loro nomi.

**L'incontro:** Diversi giochi e staffette, appresi in palestra, possono essere praticati anche in acqua.

- L'incontro: due bambini strisciano, camminano, saltellano in acqua, venendosi incontro fino a toccarsi, quindi tornano indietro.
- Anche scivolando, a freccia, saltando come delfini.



🕒 Gareggiare con gli altri.

**Salti liberi:** Eseguire diversi salti in acqua dal bordo della vasca. I bambini più paurosi possono saltare nelle braccia della maestra.

- Saltellare come una rana dalle scale, salto al di sopra di una tavoletta, un bastone, una cordicella ecc.
- Da seduti sul bordo.
- A gambe flesse.
- Facendo un passo di rincorsa.
- Con la palla, con la tavoletta.
- Salti di fantasia, sottolinarli con la voce.
- Saltare da soli e toccare il fondo con le mani.
- Fare una capriola in avanti a indietro in acqua senza aiuto esterno (materassino come ausilio).
- Saltare a coppie tenendosi per mano.
- Più bambini saltano insieme.
- Salto «elegante», o sollevare molti spruzzi.



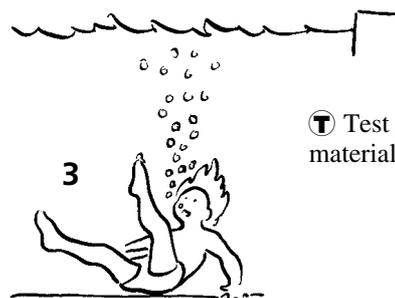
⚠️ Profondità sufficiente; bambini con un ottimo adattamento all'acqua.

🕒 Buona organizzazione, per evitare collisioni. Non permettere tuffi a testa nella vasca per i principianti.

➡️ Provare le capriole in avanti e indietro anche a terra (prato, sul tappetino).

**Granchio:** Grazie ai 4 esercizi descritti di seguito si può controllare il progresso dell'apprendimento.

- 1 Distendersi due volte di seguito dalla posizione raccolta a quella distesa e richiudersi.
- 2 La freccia: il corpo teso deve scivolare in acqua in posizione di nuoto fino a quando i piedi si trovano ad almeno 2 metri dal bordo della vasca.
- 3 Sedersi per quattro volte sul fondo, immergersi completamente, espirare attraverso naso e bocca (vedi disegno).
- 4 Tuffo in piedi dal bordo della vasca; le mani devono toccare il fondo.



🕒 Test di preparazione nuoto: materiale e distintivi presso l'IAN.

## 2.3 Giochi sulle rive del fiume o del lago

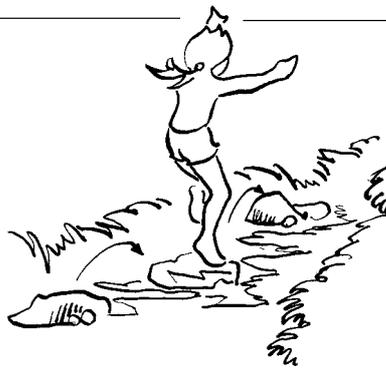
I bambini scoprono le rive del fiume o del lago come posto dove giocare e imparano a valutare i pericoli che esse presentano. Migliorano l'equilibrio e la destrezza. Costruiscono barchette, ponti, lanciano sassi ecc. Giocando perdono la paura dell'acqua.

**Sicurezza:** Le acque libere sono pericolose. Per controllare una classe intera dovrebbero essere presenti almeno due adulti che conoscono molto bene il posto. È assolutamente necessaria una buona organizzazione.

**Giochiamo sulla riva imparando a comportarci in modo corretto.**

**A riva, su sassi isolati:** Grandi sassi che sporgono dall'acqua sono particolarmente adatti ad esercizi d'equilibrio.

- Attraversare il fiume passando da un sasso all'altro.
- Condurre in tal modo un gruppo sull'altra sponda.
- Costruire una diga con le pietre e starci in equilibrio.
- Giocare sulla riva (ad es. camminare sui sassi).
- Lanciare o spingere i sassi in acqua facendo il più possibile spruzzi.
- Chi riesce a lanciare una pietra sull'altra sponda?
- Tiro al bersaglio su un sasso, una barchetta ecc.
- Uno a uno guardare il fiume.
- Usando le dita dei piedi raccogliere e lanciare sassolini.
- Mettere in acqua barchette e rametti ed inseguirli.



➔ Se possibile a piedi nudi! Se l'acqua è fredda fasi di gioco e di esercizio brevi ed intense, alternate con giochi a terra.

⚠ Stabilire regole precise per i lanci.

🔗 Preparare già a casa le barchette.

**Con l'acqua all'altezza dei fianchi:** Acque non troppo profonde e calme sono indicate per giochi di adattamento all'acqua.

- Caccia alla rana: un gruppo di cicogne insegue delle rane, che fuggono saltellando.
- La sirena: come l'«uomo nero».
- La giostra: in cerchio, con fronte all'interno tenendosi per mano. La giostra gira in tondo.
- Danza popolare: come sopra, ma cantare una canzone mentre si gira. Cambiare la direzione.
- Il taxi: due bambini ne trascinano un altro (posizione a scelta) in acqua, fino a un punto stabilito.
- Bagno di schiuma: in cerchio. Un bambino su due si stende sulla schiena e sbatte i piedi formando della schiuma con l'acqua. Anche proni.
- Tutti contro uno: in mezzo al cerchio si trova la docente o un bambino. Tutti spruzzano il più forte possibile. Ad un segnale non si può più spruzzare.



⚠ La docente delimita e controlla lo spazio per giocare.

🔗 I bambini imparano a valutare rischio. Nessuno viene costretto a fare qualcosa che non vuole.

**Autolavaggio:** Bambini disposti su due file di fronte, a distanza di circa 3 metri. Di volta in volta due bambini si avviano lungo il passaggio e vengono spruzzati vigorosamente dagli altri. Giunti in fondo si dispongono ai lati, parte la coppia successiva.

- I bambini possono scegliere che cosa vogliono essere: biciclette, carrozze, trattori, treni, automobili ecc.
- Chi ha il coraggio di camminare lentamente?



## 3 Giochi sulla neve

### 3.1 Giocare sulla neve, con slitte e bob

Sperimentare una varietà di forme di scivolamento è piacevole e amplia il repertorio dei movimenti. I bambini si abituano al terreno scivoloso ed imparano a comportarsi in modo responsabile e abile.

**Aspettiamo con gioia la neve, e giochiamo con slitte e bob.**

**Scorrazzare nella neve:** Forme ludiche con rotolamenti, rotazioni, salti, circonduzioni delle braccia, flessioni, estensioni, saltelli ecc.

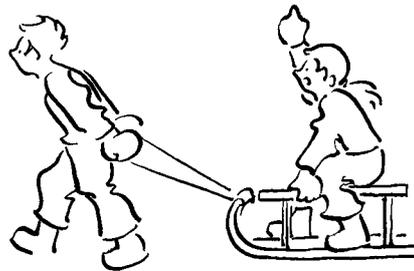
- Imparare a percepire: sentire, toccare, impastare, lanciare e afferrare la neve.
- Rotolarsi sulla neve, sprofondarvi dentro prima sul fianco destro e poi sul sinistro.
- Scivolare su sacchi di plastica, scarpe, sci, cercando di sentire le forme del terreno.
- Aprire una traccia e seguirla. Disegnare calpestando la neve.
- Aprire un sentiero e poi seguirlo ad occhi chiusi.
- Disegnare sulla neve; chi indovina cos'è?
- Le statuine: chi riesce a imitare uno sciatore o varie altre attività?
- Calpestando la neve con i piedi disegnare figure a terra e chiedere agli altri di indovinare cosa sono.
- Preparare discese di diversa difficoltà. I bambini possono scegliere quale usare.

⚠ I vestiti non dovrebbero intralciare. Evitare freddo e bagnato. Cercare un posto adatto.



**Con bob e slitte:** Le slitte stimolano a fare i giochi più diversi nella neve.

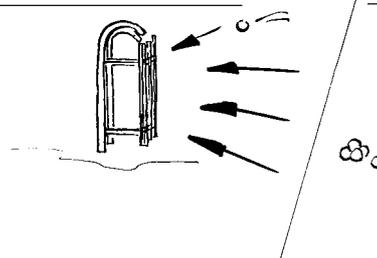
- La danza delle slitte: le slitte sono ripartite in uno spazio determinato, una in meno dei bambini. I bambini si muovono liberamente entro uno spazio delimitato. Ad un segnale tutti cercano di sedersi su una slitta. Chi non trova posto decide la camminata da usare in seguito.
- Stesso gioco, ma è la maestra o un bambino a decidere la camminata.
- Un giro in carrozza: alcuni bambini trainano le slitte con sopra i compagni. Al passo, al galoppo ecc.
- Saltare al di sopra delle slitte in vari modi. Mostrarsi a vicenda diversi «stili» e ripeterli.
- Saltare dalla slitta nella neve; in avanti, con una mezza rotazione, salti a fantasia.
- Appoggiarsi sulla slitta e saltare al di sopra di essa.
- A coppie; fare una discesa o provare diverse forme di scivolamento.
- Preparare una pista con slalom, gallerie, piccoli trampolini e poi provarla.



⚠ Le slitte abbastanza distanti fra loro.

**Tiro al bersaglio:** I bambini sono disposti in fila con un certo spazio fra l'uno e l'altro. Ad una distanza da loro stessi decisa sono allineate le slitte in piedi. Tutti hanno delle palle di neve, con le quali cercano di colpire la propria slitta.

- Chi ci riesce lanciando con la mano che usa di meno?
- Chi fa centro dalla distanza maggiore?



⚠ Organizzare accuratamente!

## 3.2 Giocare sugli e con gli sci

Molte forme ludiche di camminata, slittamento, scivolamento e discesa sono una gioia, conferiscono sicurezza e costituiscono una base importante per apprendere in seguito la tecnica dello sci. Uno scilift (ancora) non serve.

**Scivoliamo, scendiamo e camminiamo sugli sci.**

### Familiarizzarsi e scivolare:

- Fissare e staccare gli sci
- Sollevare alternativamente gli sci, spingerli in avanti e indietro, sedersi e rialzarsi con gli sci.
- Saltelli o passi sulle punte messe a ventaglio.
- Eseguire diversi saltelli sulle code.
- Diverse forme di scivolamento.
- Passi laterali lunghi e corti.
- Spostare il peso da uno sci all'altro, ev. muovendosi.
- Con un solo sci: andare in monopattino.
- Passo scivolato con aiuto dei bastoni.
- Estensione, flessione, estensione, usando i bastoni.



⊙ Aiutare soltanto all'inizio, motivare da subito a prendere confidenza con gli attrezzi.

⊙ Su un terreno adatto preparare un percorso per esercitarsi.

### Salita: Provare a salire con e senza bastoni.

- Passo scala nella linea di pendio (sollevare lo sci a monte e spostarlo lateralmente verso monte di 20–25 cm riunire lo sci a valle parallelamente).
- Passo scala in diagonale (come il precedente, ma sollevando lo sci si fa un passo avanti)
- Passo a forcice: sci messi a V, movimento asimmetrico dei bastoni appoggiati all'altezza degli attacchi.



### Discesa: Provare la discesa con e senza i bastoni. Prevedere diversi livelli di difficoltà.

- Scendere per qualche metro sulla linea di pendio fino a fermarsi sul terreno piano.
- Sin da subito far scegliere ai bambini fino a che punto vogliono salire. Delimitare solo il limite più alto.
- Imparare ad alzarsi, mettere gli sci paralleli, perpendicolari al pendio, caricare soprattutto quello a valle; se necessario far prendere i bastoni a metà, per migliorare l'azione di leva.
- Scendere senza bastoni sotto diverse porte (estensione – flessione – estensione).
- Sciare su un solo sci, durante la discesa spingere con i due bastoni.
- Provare diverse forme di scivolata, presa di spigolo, slittamento.
- Idee dei bambini.

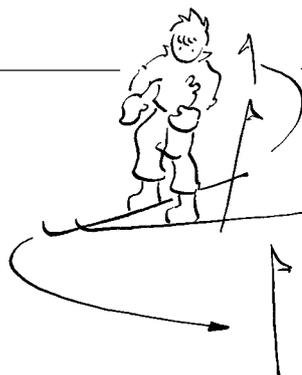


⊙ Iniziare con le discese solo quando si padroneggia il passo a scala.

⊙ Scegliere un terreno adatto: cercare un pendio dolce che termina in una zona pianeggiante ed aperta, aumentare gradatamente la difficoltà.

### Saltare e curvare: In un primo momento predisporre degli ostacoli con neve, bandierine o paletti.

- Saltellare sul posto; in avanti, indietro, di lato, salti con rotazione saltelli vari.
- Saltare al di sopra di un segnale, oltre piccoli rilievi (alti 20–30 cm), ecc.
- Saltare sopra o girare intorno a piccoli ostacoli.
- Predisporre 2–3 porte da aggirare.
- Preparare un piccolo percorso ad ostacoli e farlo eseguire ai bambini senza aiuto.



⊙ Far saltare i bambini al di sopra di uno spago rosso, una linea sulla neve o un bastoncino. Fare porte per passarci sotto con i bastoni, ostacoli con la neve.

⊙ Altre idee 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1993<sup>2</sup>; Kinderskifahren. Manuale ASEF

# 7

Fascicolo 7 Volume 2



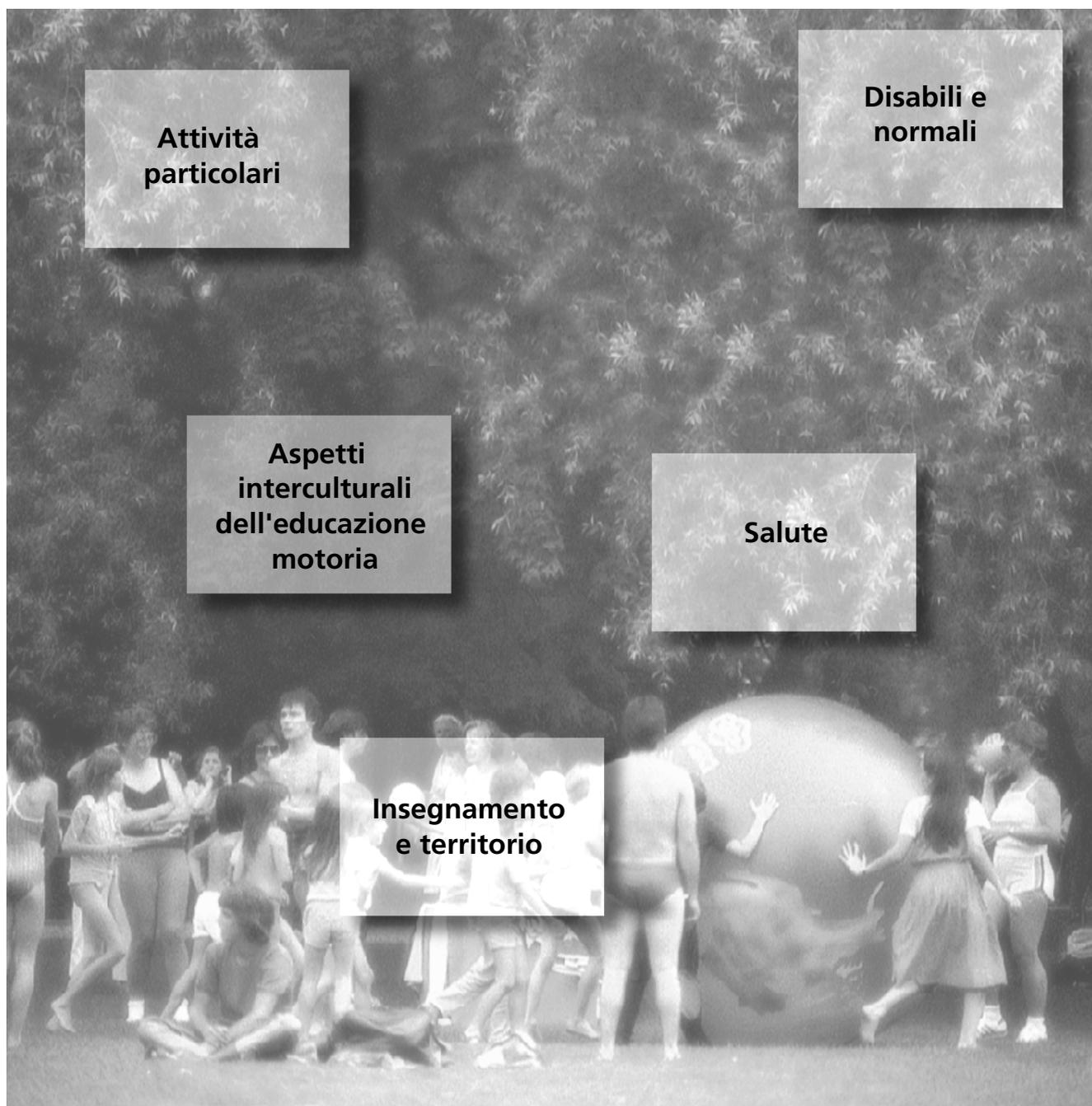
# Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 7

---



I bambini scoprono nuove possibilità per muoversi e giocare liberamente.

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

---

## Accenti nel fascicolo 7 dei volumi 2 a 6

- La salute
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste



Scuola dell'infanzia

- Una scuola sana, una scuola in movimento
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste



1. – 4. anno

- Una scuola sana, una scuola in movimento
- Andicap e sport
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria e sportiva
- Progetti nella lezione
- Occasioni sportive e feste



4. – 6. anno

- Essere sani – rimanere sani
- Andicap e sport
- Aspetti interculturali dell'educazione sportiva
- Progetti
- Occasioni e feste
- Campi sportivi



6. – 9. anno

- Salute
- Sicurezza
- Aspetti sociali nell'insegnamento dello sport
- Occasioni e feste
- Campi sportivi itineranti
- Sport extra scolastico



10. – 13. anno

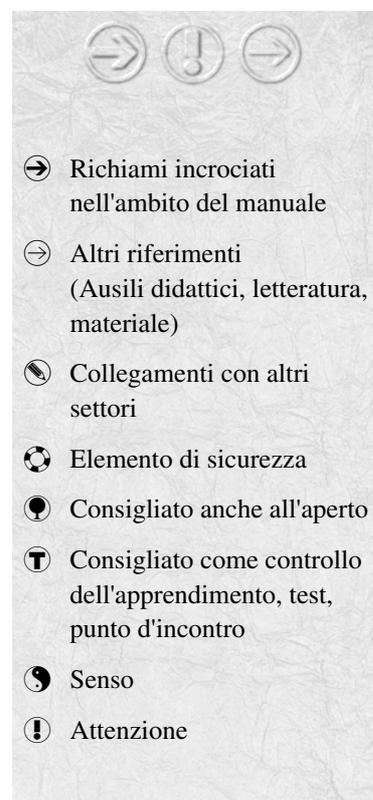
- Il *libretto dello sport* contiene informazioni e suggerimenti su temi di interesse generale.



Libretto dello sport

# Indice

<b>1 Salute</b>	
1.1 Il sole – il nostro amico	2
<b>2 Disabili e normali</b>	
2.1 Imparare con gli altri e dagli altri	3
<b>3 Aspetti interculturali dell'educazione motoria</b>	
3.1 Giochi da tutto il mondo	4
<b>4 Attività particolari</b>	
4.1 Il panino per la pausa	5
4.2 Il parco per l'educazione stradale	6
<b>5 Insegnamento e territorio</b>	
5.1 La giornata del gioco	7
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	8



# 1 Salute

## 1.1 Il sole – il nostro amico

La luce del sole è un elemento indispensabile alla vita sulla Terra. Il sole riscalda e fa crescere le piante e gli animali. Quello che noi mangiamo non è altro che energia solare e terrestre trasformata. Purtroppo però, l'energia solare nasconde anche dei pericoli. Con un racconto su «il sole, il nostro amico» vogliamo confrontare direttamente i bambini con i temi riguardanti «bagni di sole, scottature e tumori della pelle». Passare ogni giorno un po' di tempo all'aperto è parte essenziale della educazione integrativa del movimento. Bisogna prendere delle precauzioni elementari:

- In caso di elevati valori di ozono evita di esporti fra le 11.00 e le 15.00 (ora estiva)!
- Porta un Cappello da sole, Camicia e Calzoncini.  
(⇒ Regola delle **3 C**: **C**appello, **C**amicia, **C**alzoncini)
- Proteggi gli occhi con occhiali da sole!
- Proteggi sempre la pelle con una crema solare!

**Giocare all'aperto, proteggendosi dai raggi del sole, che possono far male.**

⇒ Il sole, il nostro amico, cfr. Bibliografia, fasc. 7/2, pag. 8

**Spegni l'incendio:** fra partenza e arrivo (grande contenitore con segni) vengono disposte diverse barriere (ad es. ostacoli, barilotti, tavole). I bambini con un bicchiere di carta ciascuno e suddivisi in squadre di 5, vengono ripartiti lungo il percorso. Ad un segnale, i primi di ogni squadra riempiono il bicchiere e corrono con esso dal compagno seguente. L'acqua viene versata nel nuovo contenitore ed il secondo bambino parte di corsa verso il terzo. Tutti tornano di volta in volta al punto di partenza per prendere un nuovo carico di acqua. Tempo a disposizione: circa 5 minuti.

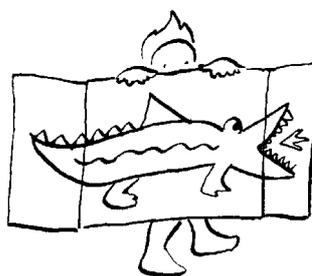
- Continuare fino a quando si è spento l'incendio (si raggiunge un segno sul contenitore).



⇒ In piscina, sul piazzale o sul prato.

**A caccia di draghi:** Un drago disegnato su un cartone funge da bersaglio. 2-3 bambini portano il drago da una parte all'altra del campo di gioco, proteggendosi dietro il cartone. Gli altri cercano di colpire il mostro usando palline da tennis o palloni morbidi. Chi colpisce il bersaglio passa a portare il drago.

- A trasportare il drago ora è la maestra.
- Chi riesce a portare il drago indenne lungo l'intero percorso?
- Scegliere palle e distanze diverse.



● Il drago RULRI ci ricorda che sole ha diversi raggi, che non si vedono ma... si sentono!

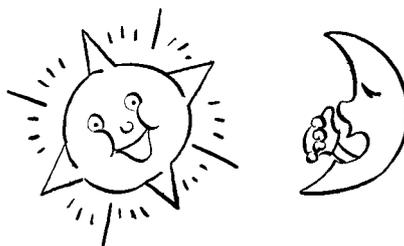
**RU** = Raggi Ultravioletti

**L** = Luce

**RI** = Raggi Infrarossi

⇒ I bambini costruiscono tutti insieme il drago.

**Sole e luna:** i bambini, a coppie, sono distesi o seduti a terra, l'uno di fronte all'altro a un metro circa di distanza. Uno dei due si chiama Luna, l'altro Sole. La maestra racconta una storia in cui si incontrino il più spesso possibile le parole sole e luna. Non appena uno di questi due nomi viene pronunciato il bambino corrispondente deve scappare, l'altro lo insegue. L'obiettivo del gioco è riuscire a mettersi in salvo in una zona franca (ad es. oltre una linea sul terreno).



● Si può giocare anche sul prato o nel parco.

● Prevedere abbastanza spazio per le cadute o per frenare la corsa: porre la linea di salvezza ad almeno 4 m da ostacoli fissi (recinto, parete ...).

## 2 Disabili e normali

### 2.1 Imparare con gli altri e dagli altri

Nell'educazione motoria e nel gioco i bambini, disabili e normali, possono fare tutta una serie di esperienze motorie e fisiche molto variate. Le paure iniziali e le inibizioni possono essere superate con la massima naturalezza.

Nell'età prescolare in primo piano troviamo contenuti ludici e motorico-pedagogici. Si tratta di ampliare sia la percezione cosciente del proprio corpo (anche in relazione all'ambiente) che le proprie possibilità di movimento. Nelle esperienze motorie comuni fra bambini disabili e normali è molto importante il livello di socialità creatosi nel gruppo. Nel momento in cui nell'ambito di un gruppo le differenze riguardo a percezione sensoriale, possibilità motorie, reazioni emotive e capacità cognitive vengono viste come un arricchimento, significa che si vive una comunità d'intenti. Affinché i bambini con difficoltà motorie o problemi di percezione non siano emarginati e presi in giro, si devono prevedere per loro dei compiti specifici con adeguate possibilità di attuazione (regole).

**Bambini normali e disabili giocano insieme e imparano gli uni dagli altri.**

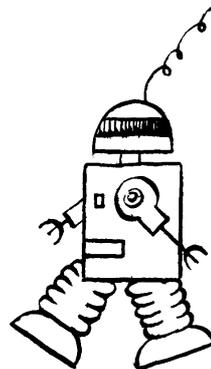
- Ⓢ La visita ad una casa di cura per disabili potrebbe facilitare al bambino l'approccio al tema.
- ⚠ La scelta dei giochi utilizzati deve essere ponderata con riferimento al singolo caso concreto.

**Spaghetti:** (diverse forme di tensione del corpo): Metà classe è allungata su tappeti sparsi per la palestra. I bambini devono immaginare di essere alternativamente masse morbide (membra rilassate e morbide) e spaghetti duri (tendere tronco, braccia e gambe). Gli altri vanno in giro e cercano di capire, sollevando le gambe o le braccia del compagno, se questo sia una pasta o uno spaghetti.



- ➔ Esercizi per la percezione del proprio corpo v. fasc. 2/2, p. 4 e ss.

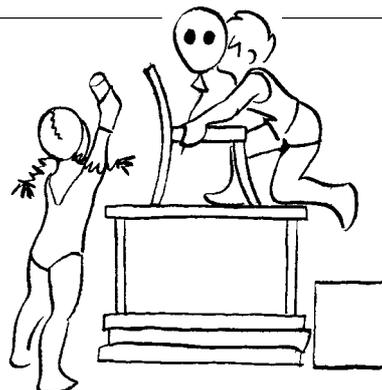
**Il robot:** (schema corporeo, geografia del corpo). Il bambino che fa il robot sceglie una parte del suo corpo come interruttore e poi inizia a muoversi liberamente per la stanza. Un «meccanico» cerca di trovare l'interruttore e di far fermare il robot (si devono nominare le parti del corpo che man mano si toccano). Toccato al punto giusto, il robot si irrigidisce come una statua. I robot spenti rimangono fermi nella stanza, i meccanici che hanno già bloccato il loro possono aiutare gli altri a bloccare quelli ancora funzionanti. Quando tutti i robot sono fermi, ogni meccanico sceglie un robot e cerca di assumere la stessa posizione. Quando un robot è soddisfatto dell'imitazione, si invertono i ruoli.



- ⚠ Nei bambini con tendenze alla spasticità evitare tensioni troppo accentuate.

**Lo scultore:** (Schema corporeo, geografia del corpo). Suddivisi in piccoli gruppi, i bambini, con i materiali, gli attrezzi e le persone disponibili nella stanza cercano di formare diverse figure (statue). Poi ogni gruppo presenta la propria figura, indica le parti del corpo e ne presenta le caratteristiche particolari.

- Dopo aver osservato una figura, un bambino chiude gli occhi. La figura viene modificata. Il bambino deve cercare di indovinare che cosa è cambiato.
- Un bambino tasta a occhi chiusi le modifiche apportate alla figura. In seguito cerca di assumere la stessa posizione. Ci riesce?



- Ⓢ Nell'apprendimento delle parti del corpo è indicato un procedimento a tappe: toccare, percepire, mostrare dove si è toccato, dire il nome della parte.

## 3 Aspetti interculturali dell'educazione motoria

### 3.1 Giochi da tutto il mondo

I bambini provenienti da altri paesi sono certo contenti se per una volta possono trovarsi al centro dell'attenzione e mostrare agli altri qualcosa. Semplici giochi e filastrocche di altri paesi non solo sono un arricchimento per la classe, ma offrono anche punti di contatto con le famiglie di immigrati.

Ogni bambino cresce in un certo ambiente sociale, che a partire dalla fanciullezza ne influenza il comportamento e il modo di agire. Lo straniero e il diverso spesso suscitano insicurezza. Scoprire alcuni dei giochi fatti dai coetanei in altre culture, può contribuire a limitare queste paure. Sottolineare la possibilità di vivere fianco a fianco allo stesso livello - ferme restando le varie differenze - trasmette ai bambini gli impulsi necessari per un atteggiamento aperto nei confronti degli altri.

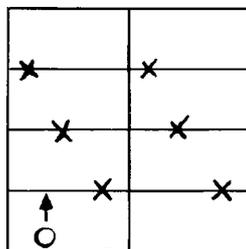
*Per introdurre giochi di movimento nuovi, ad esempio:*

- Si modifica un gioco tradizionale noto a tutti introducendo una variante proveniente da un altro paese.
- Un bambino straniero, i suoi fratelli più grandi o i genitori mostrano un gioco nuovo.
- Un gioco (o un tema) viene ampliato ricorrendo a varianti provenienti da altre culture.

**Imparare giochi provenienti dalla Svizzera e da altre parti del mondo.**

☉ Suggerimento utile: aiutare con il linguaggio; spiegare i concetti; variare le possibilità espressive.

**La tigre:** (Indonesia): Le tigri, partendo dal «margine del bosco» vogliono arrivare alla «preda» per poi scomparire nuovamente nel fitto della foresta (dietro la linea di fondo). I cacciatori possono impedirlo toccando le tigri. I cacciatori però possono muoversi solo lungo una linea (che deve sempre trovarsi fra i loro piedi). I ruoli vengono scambiati quando la tigre è catturata. Importante è stabilire chiaramente come si può catturare la tigre.



☉ Anche mimare i ruoli.

**Juego del lobo:** (il gioco del lupo, Spagna): Il lupo è seduto da solo, a gambe incrociate e occhi chiusi. Gli altri bambini sono disposti uno dietro l'altro con le mani sui fianchi di quello che precede: il primo è il pastore, l'ultimo il cane. Dialogo:

Pastore: Periquillo/Amico mio?

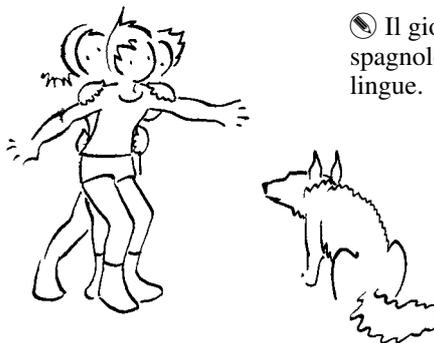
Cane: Que manda mi amo? Cosa c'è padrone?

Pastore: Como esta el lobo? Come sta il lupo?

Cane: Se durmio sentado/ Si è addormentato seduto.

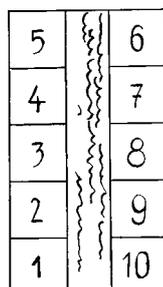
Pastore: Tirale de la orjea! Tiragli le orecchie!

Al «Tirale...» il cane tocca il lupo. Questi si sveglia e cerca di prendere il cane. Il pastore in testa alla fila lo difende. La catena umana non deve rompersi.



☉ Il gioco può essere giocato in spagnolo, in italiano o in due lingue.

**Il fossato:** (Olanda): si gioca come «cielo e terra». Chi mette il piede negli spazi con disegnata sopra l'acqua o vi getta il sasso deve eseguire un esercizio in più. Ai numeri 3, 6 e 9 ci si può riposare. Alla fine il bambino esegue tutto il percorso saltando su un piede solo.



☉ Il gioco del mondo: v. fasc. 4/2, p. 15.

## 4 Attività particolari

### 4.1 Il panino per la pausa

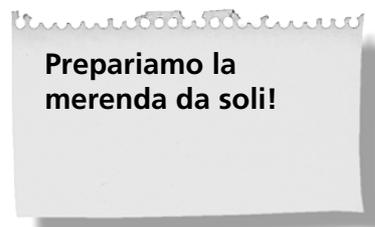
La pedagogia dell'età prescolare ricorre sovente ad un insegnamento per temi e fatto sotto forma di progetto. Insegnare consentendo al bambino di agire in prima persona e di fare esperienze permette di affrontare delle tematiche globali, come mostriamo di seguito con l'esempio relativo ad «alimentazione e salute».

**Idea del progetto:** Nell'ambito di un progetto su scala ridotta, per una settimana la merenda che i bambini mangiano nella pausa viene preparata a scuola. Partendo da ciò che mangiamo a merenda i bambini possono apprendere le correlazioni esistenti fra nutrizione, salute e movimento.

**Alimentazione:** I bambini imparano i principi fondamentali di una alimentazione sana e sperimentano dal vivo l'effetto di una merenda equilibrata sulla loro capacità di prestazione. Per una settimana la merenda viene preparata tutti insieme. Non si porta niente da casa, tutti mangiano le stesse cose.

**Educazione motoria:** Collegare il tema del progetto con le attività sportive (ad es. passeggiate, lezione e in piscina) può aiutare a capire le correlazioni fra alimentazione e capacità di prestazione.

**Collaborazione dei genitori:** I genitori possono essere coinvolti non solo per finanziare gli acquisti, ma eventualmente aiutano anche a fare la spesa o a preparare la merenda.

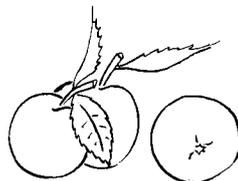


**Confrontare le merende portate da casa:** Ogni bambino mostra la sua merenda e ne indica vantaggi e svantaggi. Alla fine chi vuole può provare un po' dagli altri.



➔ «Sano e in forma»: cfr. Bibliografia, fasc. 7/2, p. 8

**Acquisto degli ingredienti:** I bambini acquistano da soli gli ingredienti necessari. Con l'aiuto della maestra si prepara una merenda che risponde ai principi di un'alimentazione sana. Per tutta la settimana la docente illustra le regole basilari di un'alimentazione sana.



🕒 Accompagnare i bambini divisi in piccoli gruppi.

**Capacità di prestazione:** Si parla del senso della colazione e della merenda, giudicandole. Si svolge un'attività fisica (ad es. una corsa «corri la tua età») una volta prima di mangiare (a digiuno), una volta dopo mangiato e una terza volta un'ora dopo mangiato. I risultati vengono poi confrontati e discussi.



➔ «Corri la tua età» cfr. fasc. 4/2, p. 3

## 4.2 Il parco per l'educazione stradale

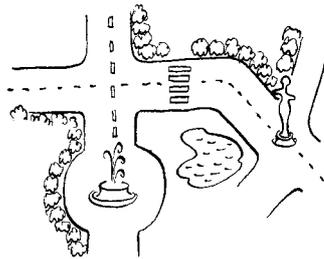
L'allestimento di un parco per l'educazione stradale è uno dei classici esempi di progetto da integrare nella lezione. L'importante in questo genere di lavoro è che i bambini vengano coinvolti nella pianificazione, l'attuazione e la valutazione. Solo così lo considerano il «loro» progetto.

Allestendo un parco per l'educazione stradale in un luogo protetto (ad es. il cortile della pausa) si apre la strada a diverse possibilità. «Costruire» case, strade, viadotti, incroci, dipingere la segnaletica stradale ecc. accresce la motivazione dei bambini, perché in questo modo essi sono portati a confrontarsi da vicino con l'argomento. La maestra, dal canto suo, può scoprire quali sono i problemi che maggiormente impegnano la mente del bambino riguardo a traffico e sicurezza sulle strade. Attenzione però, perché l'approccio ludico ad una problematica seria nasconde anche dei pericoli; in nessuna occasione si deve sminuire l'importanza dell'argomento. Il metodo più efficace è trasporre costantemente nella realtà le strategie di azione apprese mano a mano, con l'aiuto della docente. Allo scopo si possono ad esempio percorrere alcuni tratti tutti insieme, con la maestra che segnala eventuali pericoli.

**Ci costruiamo un parco per l'educazione stradale.**

🕒 Cercare la collaborazione della polizia locale.

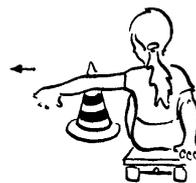
**Costruire un parco:** I bambini costruiscono liberamente un paesaggio urbano con quante più strade ed incroci possibili. Mentre le case e gli altri edifici possono essere rappresentate con materiale vario, il modo più efficace per delimitare le strade è disegnarle sull'asfalto con un gessetto, magari inserendo anche marciapiedi e strisce pedonali. Con cartone e compensato si costruisce infine la segnaletica.



🕒 Conoscere i bambini significa proteggerli.

➔ La maestra aiuta solo se necessario.

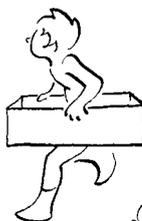
**Provare la circolazione:** I bambini si portano il «mezzo» da casa (monopattino, bicicletta, skate-board). Alcuni bambini percorrono le strade cercando di attenersi alle regole della circolazione, mentre gli altri fungono da poliziotti e controllano il traffico. Alcuni, dotati di cartoni rosso, arancio e verde, fanno da semafori. Dopo un po' si cambia.



➔ Chiarire come fare per portarli a scuola, informare i genitori.

➔ Anche con i pattini e le tavole a rotelle.

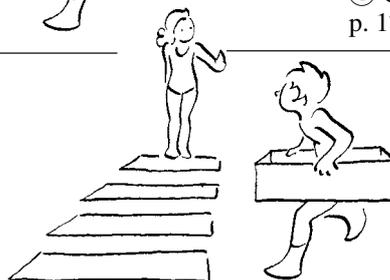
**Pedoni ed automobilisti:** Una parte dei bambini sono automobilisti, magari usando vecchie scatole di cartone. Gli altri passeggiano per la città abituandosi ad attraversare correttamente sulle strisce pedonali, ad usare le isole pedonali e ad osservare le auto. Dopo un po' si cambiano i ruoli.



➔ Le auto possono essere costruite usando vecchie scatole di cartone: togliere il fondo e il coperchio, disegnare portiere, fanali e paraurti.

➔ Carretti, cocchi, cfr. fasc. 3/2, p. 17.

**Dal gioco alla realtà:** Le regole di comportamento apprese nel parco di educazione stradale vengono poi applicate sul percorso che i bambini fanno ogni giorno. Per facilitare le cose si possono fare brevi tratti di strada insieme, con la maestra (o un poliziotto) che segnala i pericoli e controlla il comportamento del singolo bambino.



🕒 L'educazione stradale non deve mai fermarsi al momento ludico, ma va anche provata dal vero, senza però esporre i bambini a pericoli.

## 5 Insegnamento e territorio

### 5.1 La giornata del gioco

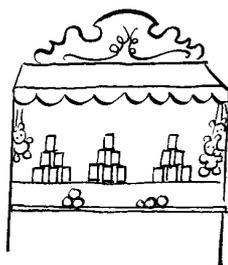
Giornate del gioco o mercatini annuali sono particolarmente adatti per inserire un progetto nella lezione. I bambini possono elaborare idee proprie e provarle sul campo, senza essere troppo limitati a causa di una griglia oraria ben definita o presupposti spaziali o istituzionali.

La festa offre una buona occasione per lasciare l'aula e stabilire contatti con i genitori e con il quartiere. I genitori possono svolgere il ruolo di visitatori o di aiutanti. Per la pianificazione e la realizzazione si deve dedicare alla giornata del gioco tutto il tempo necessario. Per quel che riguarda l'educazione motoria, questa fase di preparazione può essere usata per provare numeri artistici particolari, da mostrare al pubblico il giorno della festa (ad esempio circo, numeri acrobatici ecc.). Per evitare che la giornata si trasformi in un appuntamento riservato ai genitori o alla maestra, è importante che si raccolgano le idee dei bambini (per quanto complicate esse possano inizialmente sembrare) e le si curino fino alla realizzazione.

**Organizziamo una festa per i bambini.**

**Pianificazione:** Si inizia col presentare ai bambini l'idea di una festa popolare e a porre i limiti delle loro attività. In seguito essi, da soli o in gruppo, possono studiare l'idea di uno stand di tiro al barattolo, un teatrino o un'altra attrazione. Durante questa prima fase è importante che le idee dei bambini vengano prese sul serio e curate, anche se agli occhi smalzati di un adulto appaiono irrealizzabili.

- Pubblicità per la festa, sotto forma di manifesti, uomini «sandwich», lettere circolari ecc.
- Predisporre un piano orario per le attrazioni sul palcoscenico principale.



🕒 Kinderspieltag. Pro Juventute Verlag. Zürich.

**Montare le bancarelle:** Con l'aiuto dei genitori, ad esempio un sabato pomeriggio, si montano delle bancarelle su una pubblica piazza.

- Mercatino per lo scambio di giocattoli: i bambini portano giocattoli usati, che possono essere scambiati direttamente fra i compagni di scuola. Oppure i giocattoli vengono esposti per essere barattati.
- La tenda della cartomante: con i fondi di caffè o con le carte si prevede il futuro.
- La pesca: i partecipanti possono lanciare l'amo. Se hanno fortuna i bambini, nascosti dietro un tavolo, vi agganciano un piccolo regalo.
- La scuola dell'infanzia per i genitori: un posto dove possono incontrarsi e passare un po' di tempo insieme i papà e le mamme.



🕒 Se sussistono dei rischi i genitori dovrebbero occuparsi del controllo.

**Palcoscenico centrale:** Sulla base di un piano orario stabilito nella fase di preparazione si presentano diversi numeri da circo; ad esempio con animali «feroci» addomesticati o di acrobazia, in cui i bambini mostrano i movimenti che hanno appreso:

- semplici numeri di acrobazia;
- «numeri» di ginnastica a terra;
- danze da bambini, teatro ecc.



➔ Diversi «numeri artistici» v. fasc. 3/2.

➔ Teatro di movimento e danze: v. fasc. 2/2.

## Bibliografia / Ausili didattici

---

- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
- HARTMANN, W. / HEGINGER, W. / RIEDER, A. (Red.): Spiel, Baustein des Lebens. TR Verlagsunion. Wien 1976.
- RADIX: Projektarbeit erfolgreich gestalten. Schweizerische Gesundheitsstiftung. Luzern. 1993.
- SCHUCAN-KAISER, R.: 1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte. Schorndorf 1997<sup>4</sup>.
- SCHULARZTAMT BERN (Hrsg.): «Gsund – Zwäg – Zfridä». Handbuch für Lehrkräfte. Bern 1988.
- SCHWEIZERISCHES FORUM FÜR BEWEGUNG (Hrsg.): Bewegeweiser, ein Beitrag zum ganzheitlichen Unterricht. Zürich 1994.
- WEBER, H. / COCCHI, L.: Die Sonne – unsere Freundin. Pro Juventute. Zürich 1994.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

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