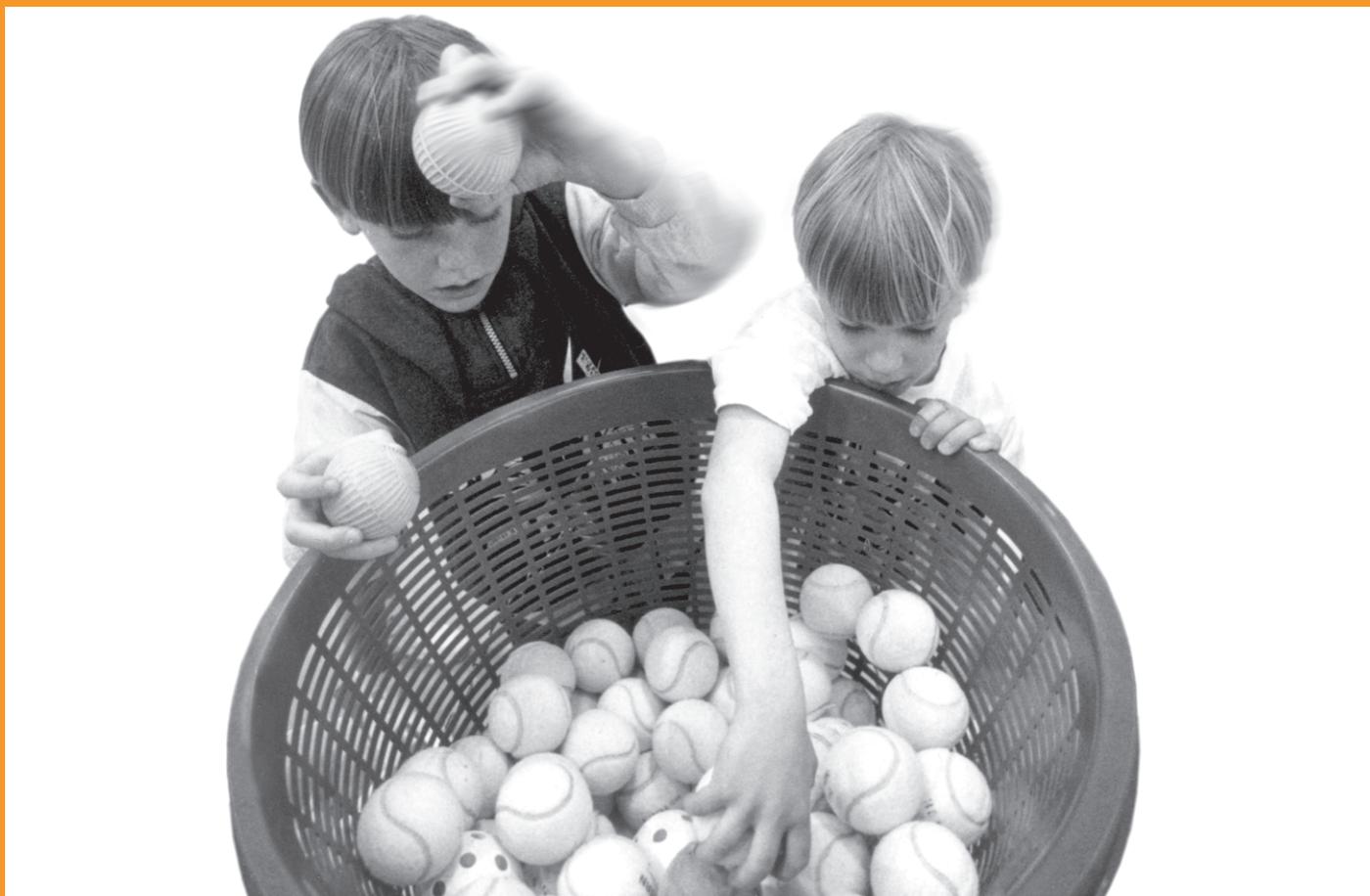


# 4

Fascicolo 4 Volume 3



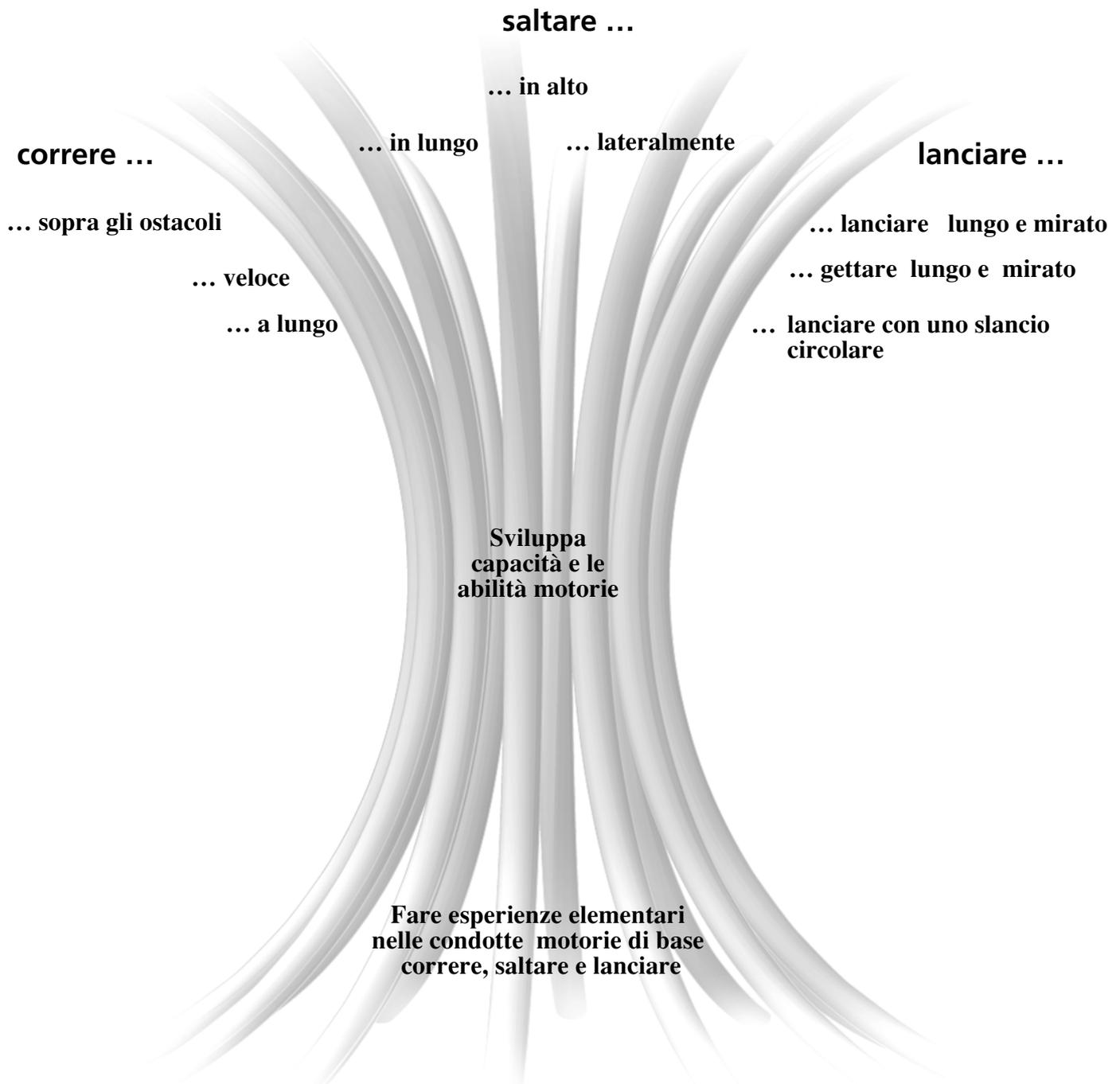
## Correre Saltare Lanciare

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 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.



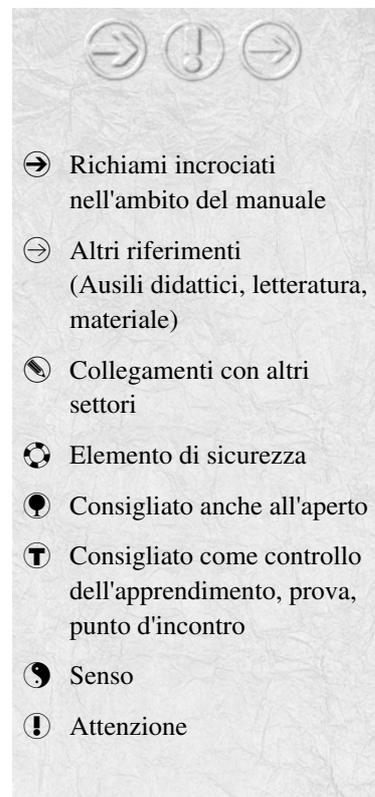
Libretto dello sport

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Correre</b>	
1.1 Correre, ma come?	4
1.2 Giochi di corsa e di inseguimento	5
1.3 Come corrono gli animali? E gli esseri umani?	7
1.4 Partenza e accelerazione	9
1.5 Superare fossati e ostacoli	11
1.6 Correre a lungo, più a lungo, corsa di resistenza	13
<b>2 Saltare</b>	
2.1 Saltare, ma come?	15
2.2 Salti di una certa difficoltà	16
2.3 Salto in lungo	18
2.4 Saltare in alto	19
<b>3 Lanciare</b>	
3.1 Lanciare, ma come?	20
3.2 Lanciare con forme giocate	22
3.3 Tiro al bersaglio	24
<b>4 Forme combinate</b>	
4.1 Collegamenti con ...	25
4.2 Una gara di corsa, salto e lancio	26

## Bibliografia / Ausili didattici



## Introduzione

---

### Mantenere inalterata la gioia di muoversi

Correre, saltare e lanciare sono attività motorie di base che i bambini ricercano continuamente e svolgono per il semplice piacere di muoversi o per soddisfare il bisogno innato di attività fisica.

In questo fascicolo 4 cerchiamo di tener sempre presenti la gioia e la naturalezza di tali attività. I bambini dovrebbero poter continuare a fare esperienze in questo ambito. Con esse si sviluppano validi presupposti per acquisire in un secondo momento le abilità fondamentali necessarie alla pratica di qualunque sport. La varietà può essere garantita tramite lezioni sempre diverse, in cui si utilizzano più forme. I bambini però devono abituarsi anche a praticare un movimento con una certa continuità e ad esercitarsi.



### Imparare ed esercitarsi da entrambi i lati

Promuovere in senso variato il movimento significa innanzitutto tener conto della bilateralità. Pertanto si dovrebbe provare ed esercitarsi sin dall'inizio sia con la destra che con la sinistra (mani e piedi). In tal modo l'organismo viene formato in modo unitario e si sostiene al meglio il processo di apprendimento motorio.

### Sguardo d'insieme

Le pagine dedicate alla pratica sono suddivise nei capitoli Correre, Saltare, Lanciare e Combinare. In ciascuno di essi le prime forme presentate sono adatte come introduzione al tema. Le varie forme proposte per gli esercizi e i giochi sono presentate secondo il principio «dal facile al difficile».

- La parte *Correre* è suddivisa in giochi di inseguimento e di corsa e in forme di esercizio e di gioco dedicate a migliorare lo stile della corsa, alla partenza e alla corsa veloce, al superamento di ostacoli e alla corsa di resistenza.
  - Il capitolo *Saltare* riporta varie forme di saltelli e di salti, oltre a giochi ed esercizi dedicati al salto in lungo ed in alto.
  - Nel capitolo *Lanciare* presentiamo una selezione di forme dedicate al «lancio rettilineo». Di esso fanno parte forme variate di lancio e di getto con diversi oggetti, in lungo, su un bersaglio o in alto.
  - Con alcune *Combinazioni* mostriamo infine delle idee su come le attività fondamentali correre, saltare e lanciare possano essere collegate insieme. Simili forme combinate conferiscono alla lezione un carattere variato e aumentano l'interesse degli allievi.
-

### Come sentiamo il movimento

Quando si impara, si applica e si adatta un movimento nuovo, è importante «sentire» in modo cosciente il movimento stesso tenendo presenti e valutando le sensazioni (di movimento). Allo scopo, l'azione motoria deve coinvolgere più sensi possibili. La cosiddetta «immagine interiore» del movimento (ovvero quello che i bambini vivono, comprendono e sentono facendo del movimento) che si acquisisce in tal modo, è più importante dell'«immagine esteriore» (che comprende tutto quello che si vede da fuori) per scoprire il piacere del movimento ed avviare il giovane verso una pratica sportiva regolare, destinata a durare tutta la vita.

### Test sotto forma di esercizi come controllo dell'apprendimento

Per la collana di manuali sono stati elaborati dei test di atletica leggera che considerano centrale la qualità del movimento. In questo volume abbiamo inserito il primo dei sei test previsti. Esercizi interessanti e allo stesso tempo facilmente controllabili (Esercizi **T**) motivano ad esercitare in modo mirato le capacità coordinative e lo schema motorio fondamentale per la corsa, il salto ed il lancio.

Il test contiene inoltre una forma di corsa di resistenza, per motivare già nelle prime classi quanti più bambini possibili per un allenamento regolare della resistenza. Quando i bambini vengono introdotti in modo graduale, sistematico e giocando alle forme della corsa di resistenza c'è una buona probabilità che si appassionino a questa forma di movimento così importante per il benessere del singolo.

Consigliamo di eseguire per anno scolastico almeno un esercizio **T** adatto alla classe, tratto da questo fascicolo.

### Confrontarsi con sé stessi

Porre degli accenti su uno dei vari aspetti della attività fondamentali, attribuire notevole importanza alla qualità del movimento e al confronto con sé stessi costituiscono i punti centrali del presente fascicolo. Grazie ad essi si possono sviluppare un atteggiamento positivo nei confronti della prestazione ed una elevata predisposizione del singolo alla stessa.

➔ Collegare pensiero e azione: v. fasc. 1/1, p. 11 e fasc. 1/1, p. 51 ss.

➔ Sguardo d'insieme sul test di atletica leggera: v. fasc. 4/1, p. 10 s.



➔ Raccogliere e valutare i risultati: v. fasc. 1/3, p. 19 e fasc. 1/1, p. 76 ss.

# 1 Correre

## 1.1 Correre, ma come?

### Correre velocemente

Nei primi anni della scuola elementare il bambini presentano i presupposti ideali per allenare e migliorare la velocità di azione e di reazione. Pertanto è importante prevedere spesso forme di gioco ed esercizi in cui si deve reagire in fretta e si devono percorrere brevi tratti con il massimo sforzo.

*Consigli per la corsa veloce:* Partire con passi brevi. Correre sugli avampiedi e sostenere il lavoro delle gambe eseguendo movimenti con le braccia. Correre con intensità elevata (durata: 4-8 sec.; distanza : 20-40 m.).

### Scoprire il proprio stile tramite esperienze pratiche

Sia nella corsa veloce che in quella a ostacoli o in quella di resistenza lo stile è importante. I bambini devono poter sperimentare le più diverse opportunità che la corsa offre loro. Provando ad imitare la corsa dei diversi animali, o sperimentando se la partenza riesce meglio con passi corti o lunghi, migliorano la percezione del movimento e scoprono come correre al meglio. Il compito del docente in questo ambito è quello di mostrar loro come adattare lo stile di corsa all'attività.

➔ Come corrono gli animali?  
v. fasc. 4/3, p. 7

### Correre a lungo

Tramite forme di gioco regolari, di lunga durata e intense si migliora la resistenza aerobica. Per lo sviluppo dell'organismo del bambino non si può rinunciare a dei carichi di lavoro adeguati. Ogni bambino dovrebbe essere in grado di correre senza pause per tanti minuti quanti sono gli anni che ha.

➔ Resistenza aerobica:  
v. fasc.1/1, p. 34 ss.

### Consigli per la corsa di resistenza

- *Adatta ai bambini:* In particolare in forma ludica e non monotona.
- *Respirazione:* Respirare in modo regolare e soprattutto espirare correttamente. La regola d'oro è: inspirare ed espirare durante lo stesso numero di passi, ad es. 2 ciascuno.
- *Intensità del carico:* Per poter ottenere un miglioramento della capacità di resistenza il battito cardiaco deve raggiungere valori compresi fra 160 e 170 pulsazioni al minuto per almeno dieci minuti. Riferimento: sotto sforzo sulle 170 pulsazioni al minuto meno l'età in anni divisa per due.
- *Frequenza:* Ogni settimana si dovrebbero raggiungere per 2-3 volte per una decina di minuti i 160-170 battiti al minuto. Regola: ogni ora di educazione fisica consente almeno uno di questi carichi di lavoro.
- *Esperienze corporee:* Sentire il battito cardiaco, come aumenta o diminuisce. Correre su fondi diversi, ai piedi nudi ecc.
- *Velocità individuale:* Se si corre per tratti piuttosto lunghi ogni bambino deve cercare la propria velocità. Regola: correre ad una velocità che ancora consente di parlare con un altro.
- *Intensità:* Nell'ambito della resistenza è quasi impossibile che un bambino esageri; tutti smettono prima di giungere al limite.
- *Regola generale:* La corsa veloce viene prima di quella su lunghi tratti.

## 1.2 Giochi di corsa e di inseguimento

Chi riesce a non farsi prendere? Tutto il fascino dei giochi di inseguimento risiede proprio in questa incertezza. Le forme esposte di seguito sono semplici da organizzare e andrebbero utilizzate se possibile all'aperto. Se eseguite con regolarità (su percorsi brevi) migliorano la velocità.

**Non farti prendere!**

**La gazza ladra:** I bambini sono suddivisi in famiglie di colori e portano alla cintura «collane di perle» (nastri) di colore corrispondente. Ognuno cerca di rubare le collane di colori diversi dal proprio, portando man mano il bottino nel «nido» (un tappetino). Dove si trova il tesoro più grande dopo un certo periodo di tempo, o chi raccoglie per primo dieci collane?

- Chi perde la propria collana cerca di riprendersela dal «nido» avversario senza farsi toccare, o va a prenderne una nuova in un «deposito».



➔ Giochi di corsa e di inseguimento v. fasc. 4/2, p. 5/6 e fasc. 4/4, p. 6 ss.

**Il maggiolino:** 3-5 bambini inseguono. I maggiolini catturati si stendono a terra sulla schiena e agitano braccia e gambe in aria come insetti. Gli altri possono liberarli aiutandoli a rialzarsi. Quanti inseguitori sono necessari per mettere prigionieri sulla schiena tutti i maggiolini?

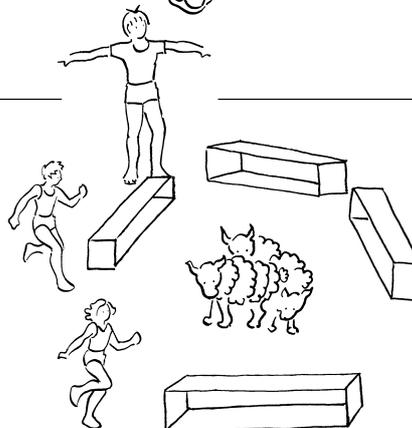
- Chi viene catturato assume la posizione a riccio. Chi viene toccato da un altro riccio può rialzarsi e poi riprendere a muoversi.



🕒 Reinhard Mey: «Non ci sono più maggiolini»; Nozioni: ad es. stadi dello sviluppo di un maggiolino; Lingua: i porcospini (Stachel-Charlie; v. Bibl. fasc. 4/3, p. 28).

**Pecore nella stalla:** Elementi di cassone delimitano la stalla. Le pecore pascolano liberamente nel prato. 3-6 pastori (inseguitori) vogliono farle andare tutte nella stalla. Le pecore toccate dal pastore devono andare nella stalla. Chi riesce a strisciare fuori attraverso l'elemento del cassone senza essere toccato è di nuovo libero. I pastori riescono a condurre tutte le pecore nella stalla e farcele restare?

- «Cani pastori» spingono le «pecore». Tutti gli «animali» si muovono a quattro zampe.



🕒 Delimitare il campo con paletti, corde ...

**La volpe nel pollaio:** Con panchine o cassoni si formano delle assi su cui possono appollaiarsi le galline. Nella «fattoria» si trovano 1-3 «volpi» (inseguitori) e molte «galline», contraddistinte da nastri. Le volpi cercano di catturare le galline. Si salva chi sale sull'asse. Chi viene toccato scambia il ruolo con la volpe.

- Un gallo, che non può essere mangiato, fa fuggire le galline quando salta sull'asse.
- Su un asse non si possono trovare più di tre galline.
- Su un asse possono rifugiarsi solo galline dello stesso colore (nastro). Il colore viene indicato a scadenze irregolari.
- Per le galline e le volpi si decidono particolari modi di camminare.



➔ Esercizi di equilibrio: v. fasc. 3/3, p. 4 ss. oppure fasc. 4/3, p. 8

**Inseguimento a intervalli:** A insegue B, C fa una pausa. Se B viene toccato da A, B passa a inseguire C, mentre A fa una pausa e così via. Sequenza: inseguito – inseguitore – pausa.

- Se l'inseguito supera la linea centrale, deve espirare pronunciando a voce alta e il più a lungo possibile il suono «Dooo ...». Se riesce a superare nuovamente la linea senza interrompere il suono (senza quindi ispirare), ottiene un punto e diventa inseguitore.
- Inseguimento a coppie: A/B in coppia e C da solo inseguono la classe. Chi viene toccato fa una nuova coppia con C. A/B e C/D inseguono, chi è catturato ora (E) insegue da solo, poi si forma la coppia E/F...
- Inseguimento a catena: tutti i prigionieri formano una catena. Quando ce ne sono sei, la catena viene dimezzata.

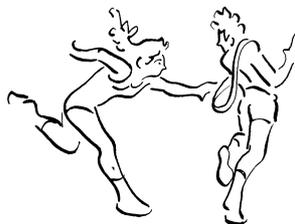


⊙ I bambini fanno volentieri i giochi che conoscono bene.

⊙ Coinvolgere i bambini nel processo del gioco, ad es. decidere una nuova camminata o far modificare le regole del gioco.

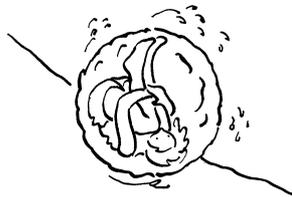
**Nella foresta:** La classe è divisa in due gruppi che si fronteggiano, contraddistinti con nastri di colore diverso e distribuiti ciascuno in una metà della palestra. Si decidono coppie di avversari diretti. Chi viene chiamato dal docente cerca di attraversare il «bosco» (la metà campo opposta) senza essere toccato dall'avversario diretto. Chi ci riesce può prendere un altro nastro. Chi è preso o raggiunge la meta torna subito nella propria metà campo.

- Effetto valanga: il docente lancia la palla a due bambini. In questo modo diventano «palle di neve» che da un lato devono fuggire e dall'altro possono «trascinare» toccandoli i bambini che hanno lo stesso colore. Non appena le nuove «palle di neve» hanno preso un pallone a bordo campo, il loro avversario diretto può iniziare a muoversi per catturarle. Quante palle di neve in questa enorme confusione riescono ad attraversare il bosco senza essere bloccate?



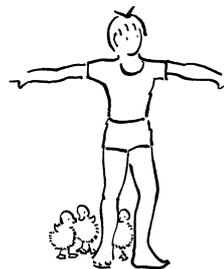
⊙ Pericoli nella natura (prevenzione degli incidenti); Regole di comportamento, ad es. negli sport invernali.

⊙ Scegliere la successione delle partenze dei fuggitivi in modo da garantire una buona intensità del gioco e che tutti possano scappare abbastanza spesso.



**La chioccia e la poiana:** Piccoli gruppi di 5 bambini. Una «chioccia» si dispone ad ali allargate davanti ai suoi tre pulcini disposti in colonna con le mani sulle spalle di chi precede. Una poiana cerca di catturare un pulcino; se questo viene toccato si trasforma anche lui in poiana.

- Più difficile: Chioccia e «gallo», tenendosi per mano, difendono due pulcini.



⊙ La chioccia e la poiana hanno solo le ali e quindi non possono diventare «maneschi».

**Le marmotte:** 1–3 bambini meno della metà della classe sono disposti in cerchio a gambe divaricate. Gli altri sono le marmotte che camminano intorno al cerchio. Ad un fischio di allarme di un bambino o del docente le marmotte cercano di entrare nella tana il più velocemente possibile passando fra le gambe del compagno. I bambini in cerchio chiudono le gambe quando hanno fatto passare una marmotta. Cambio di ruoli per la frazione successiva: chi si trova nella tana ora si dispone in circolo a gambe divaricate.



⊙ Nozioni: gli animali durante il letargo.

### 1.3 Come corrono gli animali? E gli esseri umani?

I bambini fanno esperienze di corsa variate, anche in relazione a diversi fondi, come ad esempio terreno nel bosco, prato, vialetto di ghiaia, fondo della palestra, tappetini ... (➔ sull'argomento v. anche fasc. 2/3, p. 10).

**Come puoi correre leggero come una gazzella?**

**Imitare gli animali:** I bambini cercano di camminare leggeri come un gatto, di arrampicarsi come una lucertola, di galoppare come un cavallo di ...

- Presentare racconti con cavalli con movimenti e rumori (trottare, galoppare, scalciare ...)



- ➊ Accompagnamento musicale del docente, di un bambino o con un supporto audio (ad es. «Karnaval der Tiere» di Saint-Saëns) v. fasc. 2/3, p. 27.

**Il domatore:** Un bambino fa da domatore e guida gli altri, che si muovono sulla pista (in cerchio). Mostra diverse andature di animali e modi di camminare: lento, veloce, al di sopra di ostacoli ecc. Cambio di ruolo.

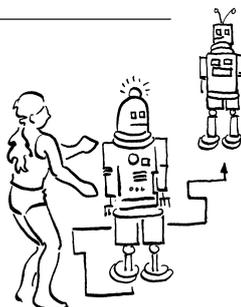
- 4-8 bambini preparano un numero e lo mostrano poi agli altri.
- Un gruppo sceglie un animale e poi esegue diverse andature tipiche dello stesso, ad es. camminare oscillando come pinguini, pavoneggiarsi ... Gli altri devono indovinare di che animale si tratta.



- ➋ I bambini designano loro stessi un team di domatori dai quali si lasciano stregare. Forse ne nasce un numero da presentare ad una recita per i genitori?

**I robot, a coppie:** A guida il «robot» B. Quando A lo tocca sulla spalla destra, questi gira a destra, toccarlo sulla testa significa fermarsi, sulla schiena, andare all'indietro ... A guida il suo robot cercando di evitare ogni scontro con gli altri robot.

- In tre: correndo da uno all'altro, un bambino cerca di guidare due «robot», che all'inizio si trovano alle estremità opposte della palestra, in modo di farli incontrare frontalmente.



- ➌ Velocità e andatura dei «Robot» vanno adattati allo spazio disponibile.

- ➍ Far decidere ai bambini come si muovono i robot.

**Il mago e la fata:** 1-2 bambini con una bacchetta stregano i compagni che camminano liberamente, trasformandoli in un animale (ad es. un elefante) susurrando loro nell'orecchio il nome dell'animale stesso. Gli altri possono sciogliere l'incantesimo se riconoscono di che animale si tratta, pronunciando la formula magica: «se sei un elefante, ora sei libero».

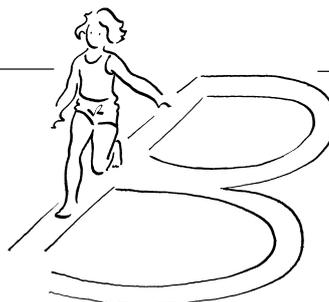
- Mago senza fata: I maghi trasformano i bambini in cani, gatti e topi (nastri colorati). I gatti vengono inseguiti dai cani, i topi dai gatti. Se un gatto è toccato da un cane, si blocca inarcando la schiena, mentre un topo si fa piccolo piccolo. Gli animali ancora liberi possono liberare i compagni della stessa specie.



- ➎ I bambini imparano semplici trucchi da prestigiatore come ad esempio le tecniche dei nodi: v. fasc. 3/3, p. 21

**La corsa delle lettere:** A corre riproducendo una lettera dell'alfabeto, mentre B lo osserva e cerca di indovinare di quale si tratta. Cambio.

- A forma una parola (di 3-4 lettere). B alla fine «scrive» la parola sulla schiena di A. È quella giusta?
- Mentre A corre, B riporta il percorso direttamente su un foglio di carta. Che parola ne esce fuori?



- ➏ S crittura: riportare su un foglio le linee di movimento.

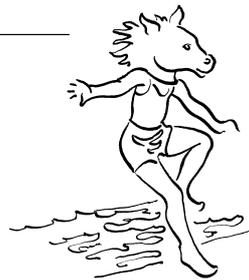
**Correre a comando:** Tutti si muovono liberamente (nella palestra). Un bambino grida: «Ora corsa all'indietro!», «Ora saltellare!», «Ora in punta di piedi!», «Ora bassi sulle ginocchia!» ecc. Tutti eseguono!

- Si continua con un movimento fino a quando non se ne inizia uno nuovo. Il movimento può essere cambiato solo quando l'ordine viene preceduto da «ora». Se invece si chiama solo un «galoppo laterale», tutto continua invariato. Chi si sbaglia e cambia andatura deve eseguire un compito accessorio o pagare pegno.
- Anche intorno e al di sopra di ostacoli.



**Vita da cavalli:** I bambini si muovono come cavalli selvatici in piena natura. Guadare una palude è faticoso, galoppare su un bel prato invece piace molto a tutti. Ci sono due torrenti e una fossa piena d'acqua, poi si deve attraversare una prateria in fiamme, infine arriva un bosco con molti rami sporgenti in basso ecc.

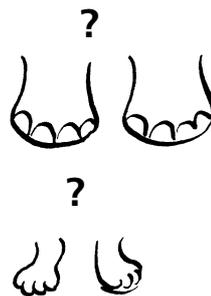
- I bambini riprendono nel gioco un racconto in cui si parla di cavalli.



➔ Un viaggio nel selvaggio  
West: v. fasc. 2/3, p. 25

**Modi di camminare:** L'essere umano può spostarsi in diversi modi.

- Leggero e silenzioso, per non farsi sentire quando si avvicina (ad es. come un gatto).
- Pesante e rumoroso: «fate posto, che arrivo io!»
- Con piccoli passi, quasi di danza.
- A passi lunghi, per misurare una distanza.
- Inclinato in avanti o all'indietro.
- In sincronia, in due o in gruppo.
- In movimenti circolari alternati, come un uccello.
- Saltelli in aria (salti di gioia).
- Stanchissimo, trascinando i piedi.



🕒 Correre (a piedi nudi) su diversi fondi e tematizzare le esperienze di contrasto fatte.

🕒 Linguaggio del corpo  
v.fasc. 2/3, p. 14

**Riscaldare i piedi freddi:** Succede a tutti di avere freddo ai piedi, ma se ci muoviamo o corriamo ecco che si riscaldano abbastanza presto! I bambini si tastano i piedi, percorrono un tratto di corsa il più velocemente possibile e poi se li toccano di nuovo. Come si sentono ora? Perché mai sono divenuti caldi? Che cosa dobbiamo fare allora se abbiamo mani o piedi freddi?



**La danzatrice:** Stando in piedi, i bambini cercano di appoggiare a terra i piedi nei modi più diversi.

- Il dondolo: Rullare in avanti e indietro sullo spigolo interno ed esterno del piede, sollevare il più possibile le punte dei piedi dal terreno, con le gambe piegate/distese ...
- Tutto intorno al piede: sullo spigolo esterno in avanti, sulle punte dei piedi, sullo spigolo interno, tornare, alla posizione sui talloni ecc.
- Chi riesce a restare il più possibile sulle punte dei piedi senza perdere l'equilibrio?
- In punta di piedi, tesi verso l'alto, eseguire dei movimenti all'altezza del tronco come battere le mani, prendere una palla, spingere le braccia in alto ecc.
- Sulle punte delle dita: camminare ds. sin, av. ind.



🕒 Test dell'equilibrio (Test 1.1):  
v. fasc. 3/3, p. 5

➔ Organo dell'equilibrio nell'orecchio interno: v. fasc. 2/3, p. 5 e fasc. 1/1, p. 33

➔ Provare gli esercizi su fondi e superfici diversi (linee sul terreno, asse di equilibrio, scale ...).

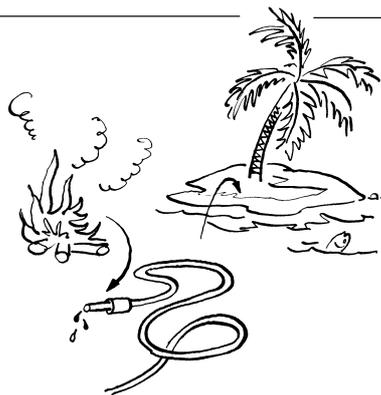
## 1.4 Partenza e accelerazione

La partenza provata da diverse posizioni e con diversi segnali (acustici, visivi, tattili) promuove la velocità di reazione e di azione e la capacità di concentrazione. Gli attrezzi indicati dovrebbero essere utilizzati se possibile in diverse parti della lezione.

**Scappa con passi piccoli. Con quanta velocità puoi reagire?**

**Fuoco-acqua-terremoto:** I bambini camminano, corrono, saltellano liberamente e a un segnale eseguono diverse azioni: «fuoco» = correre a prendere un tubo (tubo elastico per la ginnastica); «acqua» = mettersi in salvo su un'isola (tappetino); «terremoto» = distendersi subito a terra (sulla schiena o sul ventre).

- La classe è divisa in 4 gruppi, ognuno contraddistinto da nastri colorati. I primi due bambini giunti su un tappetino possono raccogliere dei punti.
- «Aria»: Salire sulla spalliera o sugli attrezzi già predisposti nella palestra.
- Reagire non ad un richiamo, ma a dei simboli.

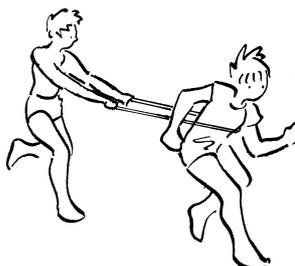


🕒 **Lingua** : gara fra la lepre e il riccio (favola dei fratelli Grimm).

➡ Continuare ad usare i sussidi, ad es. superare fossati e ostacoli: v. fasc. 4/3, p. 11

**Cavalli e carrozze:** A, con una corda intorno alla pancia, corre sul posto inclinato in avanti. B tiene le estremità della corda e frena. Scambiarsi i ruoli.

- B grida «Hü!»: A si muove. B dice «Brr!»: A inizia un trotto leggero.
- Ognuno tiene un'estremità della corda. A corre inclinato in avanti, per tenere la corda sempre tesa. B lascia la corda. A lo imita immediatamente. Una volta liberi B cerca di raggiungere A.

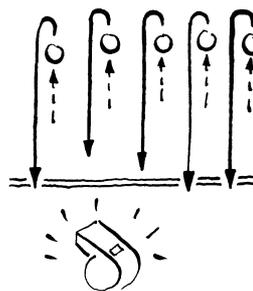


➡ Continuare ad usare le corde, ad es. per saltare, corsa ad ostacoli, per «numeri con il lasso» ...

⚠ Determinare la direzione e il percorso massimo da percorrere.

**Sprint con inversione:** I bambini corrono uno accanto all'altro nella stessa direzione. Ad un segnale si voltano e fanno uno sprint verso un traguardo.

- Anziché verso il traguardo i bambini corrono verso una palla, la prendono e la lanciano su un bersaglio.
- Giorno e notte: le coppie corrono lentamente uno verso l'altro. A è il «giorno», B la «notte». Qualcuno racconta una storia. Non appena si accenna alla parola «giorno» il bambino corrispondente insegue l'altro (la «notte»). Ottiene un punto chi riesce a salvarsi dietro una linea o chi tocca il fuggitivo.
- Varianti per «giorno e notte»: «Bianco e nero»; giochi di calcolo con risultati pari o dispari ecc.
- Diverse posizioni di partenza o tipi di movimento.

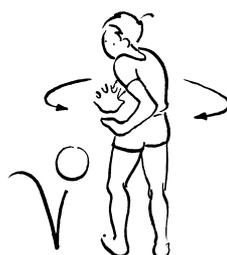


🕒 Durante la lezione di italiano i bambini scrivono racconti con «coppie di contrari».

🏐 Dietro la linea di arrivo lasciare abbastanza spazio per fermarsi.

**Test 1.2 - Test di reazione:** B alle spalle di A fa cedere a terra una palla. Quando sente il rimbalzo, A può girarsi e cercare di prendere al volo la palla stessa prima che ricada a terra. Attenzione: A non può vedere o sentire la palla e deve guardare in avanti; la palla deve rimbalzare all'altezza delle ginocchia di A.

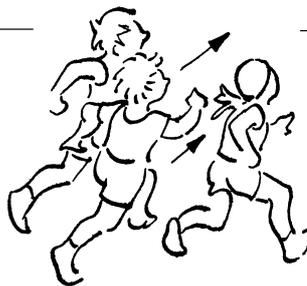
- Più facile: quando la palla cade a terra B dà un segnale a A
- Più difficile: prima di prendere la palla A batte le mani una o due volte.



⚡ Criteri per i test di reazione: Riuscire a prendere la palla per due volte di seguito; 1 volta dopo una rotazione a sinistra, 1 volta dopo una rotazione a destra.

**La caccia:** A gruppi di quattro. Un bambino si trova davanti agli altri del suo gruppo. Il primo movimento che fa (segnale di partenza), scatenano i cacciatori dietro di lui. Chi riesce a superarlo prima del traguardo?

- Due bambini corrono piano uno dietro l'altro, ad una distanza che hanno concordato in precedenza. Una volta che A (davanti) raggiunge una linea prestabilita, tutti e due partono per uno sprint. B cerca di superare A prima di un traguardo. Ripetere 2-3 volte, poi cambiare ruoli o il compagno.
- A si trova dietro una linea di partenza; quando B la supera può partire e cerca di superare B. All'aperto la linea di partenza è l'ombra di A.
- I bambini sono sdraiati, seduti, in ginocchio in due colonne. A diversi segnali di partenza chi sta dietro cerca di superare quelli davanti.

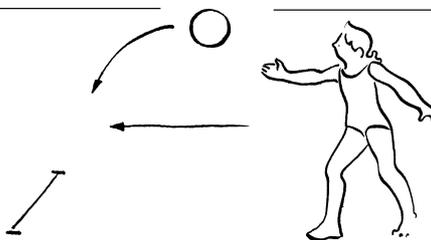


☛ Introdurre giochi di corsa ed inseguimento in cui si considera anche l'ombra.

⚠ Attenzione al cambio del compagno.

**Rubapalla:** Tutti i bambini fanno rotolare a terra una palla e cercano poi di bloccarla oltre una linea con il piede o sedendosi sopra ...

- Lanciare la palla in avanti e bloccarla il più lontano possibile dal punto di lancio, al volo o dopo un solo rimbalzo a terra.
- A sta in piedi a gambe divaricate (porta), B fa rotolare la palla attraverso la porta da dietro. Appena A vede la palla la blocca il più velocemente possibile.
- Chi - A o B - (dopo che la palla è passata fra le gambe divaricate) riesce a giocarla per primo con i piedi?



➔ Giochi di corsa con la palla: v. fasc. 5/3, p. 18 ss.

**Torero - Olé!** B tiene un giornale davanti ad A come se fosse una muleta. A si lancia contro il «drappo rosso» e lo prende con le «corni», senza però strapparli.

- I bambini appoggiano il giornale sul petto, sugli avambracci o sulle mani. Cercano di correre così veloci che il giornale rimane aderente al corpo senza l'aiuto delle mani.
- Ripiegare il foglio di giornale per farlo più piccolo.



➔ Esperienze di corsa con i giornali: v. fasc. 4/4, p. 5

☛ Forme simili sono possibili anche usando delle foglie secche.

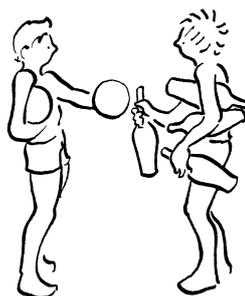
**Staffetta con indovinelli:** Gruppi di tre dovrebbero risolvere un indovinello. Il compito è quello di completare un racconto o una poesia da cui sono state eliminate delle parole, usando cartoncini con lettere o parole intere sparsi in un altro settore. Un bambino del gruppo parte e va a prendere una lettera, seguito da un altro e così via, fino a quando il gruppo non ha tutte le lettere necessarie. Già durante la caccia i bambini cercano di indovinare le parole mancanti. Chi consegna la soluzione per primo?

- In un minuto, avendo a disposizione un certo numero di lettere, formare più parole corrette possibili.



➔ v. Bibl. fasc. 4/3, p. 28

**Biathlon:** In gruppi di tre. Un bambino corre alla parete opposta della palestra e sistema una clavetta. Il secondo, come in una staffetta, una seconda ecc. fino a quando non sono allineate in piedi tutte le clavette. L'ultimo bambino ritorna con tre palline da tennis. Lanciando da dietro una linea prestabilita, quale gruppo abbatte per primo tutte le clavette?



➔ Utilizzare anche altri oggetti, come ad esempio pigne o scatole di cartone.

## 1.5 Superare fossati e ostacoli

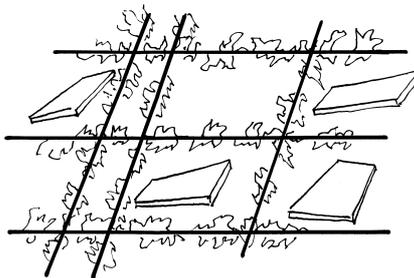
Le seguenti forme di gioco e di esercizio sono indicate per la corsa a diversi ritmi e per ampliare le proprie possibilità di salto. Superando per gioco fossati e ostacoli, il bambino fa una esperienza concreta del mondo della corsa.

**Gli ostacoli: un invito a superarli!**

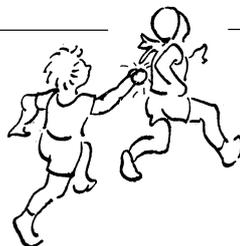
**La linea che brucia:** Tutti i bambini si muovono liberamente per la palestra (anche all'indietro, lateralmente o saltellando). Ciò facendo cercano di non toccare le linee del campo da gioco. Chi mette il piede su una «linea che brucia» raffredda i piedi mettendoli in un laghetto (tappetino) e poi continua il gioco.

- Corsa a coppie tenendosi per mano: Le coppie corrono evitando insieme le linee «in fiamme». A un segnale prestabilito, spingendolo o tirandolo, ognuno cerca di costringere il compagno a toccare le linee.
- In diversi punti sono disposti sulle linee degli ostacoli da superare.
- A e B si trovano su una linea il più possibile lontani l'uno dall'altro. Partono insieme e cercano di incontrarsi. Regole: si può cambiare linea solo all'incrocio di più linee. Quando sulla stessa linea si corrono incontro dei bambini che non vogliono incontrarsi, si girano e corrono in direzioni opposte.

⚠️ Correre sugli avampiedi, saltare e atterrare controllando la caduta.



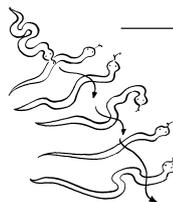
**Il cacciatore di serpenti:** Due bambini ricevono una palla magica ciascuno e sono cacciatori. Chi viene toccato dalla palla si irrigidisce, compresa la «coda da serpente» che ciascuno si trascina dietro (corda). Quando un bambino ancora libero passa al di sopra della coda di serpente, questi è libero. Quanti aiutanti devono avere i cacciatori per riuscire a catturare tutti i serpenti in due minuti al massimo?



🎯 Nozioni : sul tema «serpenti».

**Giochi con i serpenti:** 4-7 bambini sono distesi parallelamente a terra, a distanza di 2-4 m. Quello in fondo supera saltando i «serpenti stesi al sole» e poi si allunga a terra a sua volta davanti a tutti.

- 2 bambini («serpenti») sono distesi a terra e cercano di toccare gli altri, fermi in piedi, rotolando. Chi è toccato si trasforma in serpente. Il bambino catturato per ultimo inizia il gioco da capo.



🎯 Ricordare ai bambini di fare la massima attenzione a non calpestarsi a vicenda!

**In galleria:** 4-6 sono distesi a terra fianco a fianco, ad una distanza di circa due metri. Quello che si trova ad una estremità supera saltando gli altri, torna indietro velocemente e striscia sotto gli altri che si sono disposti ora in appoggio facciale. Quando arriva all'estremità della galleria parte il bambino successivo.



**Saltare i fossati:** 4 bambini, usando 4 tappetini, preparano un percorso con vari fossati, in modo che si possa correre sul percorso senza trovarsi nei fossati.

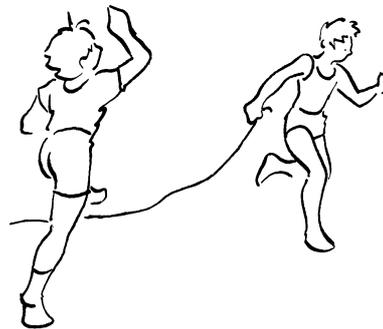
- Nelle fosse si mettono piccoli ostacoli.
- Ogni gruppo presenta agli altri il proprio percorso.



➡️ Salti in forma ludica: v. fasc. 4/3, p. 16 s.

**Al guinzaglio:** Tutti i bambini corrono trascinandosi dietro un «guinzaglio» (cordicella). Se ad es. A riesce a saltare sulla corda di X, lo stesso X diventa «cane» e viene preso al «guinzaglio» da A. A e X corrono tenendo ognuno una estremità della corda. Se un terzo bambino salta al di sopra di questa corda più alta, X è nuovamente libero e continua a correre in giro con il suo «guinzaglio».

- Un addestratore di cani tiene al guinzaglio due segugi e li porta in giro per il locale.
- La metà dei bambini corre per la palestra trascinando una corda. Chi degli altri riesce a calpestarne una può prenderla a sua volta.
- 3 bambini sono disposti a triangolo e tengono ciascuno l'estremità di una corda. All'interno del triangolo si trova un altro bambino, che tiene in alto le altre estremità delle varie corde. I tre bambini ai vertici strisciano sotto le corde o ci passano sopra, in modo da formare una vera o propria treccia regolare.

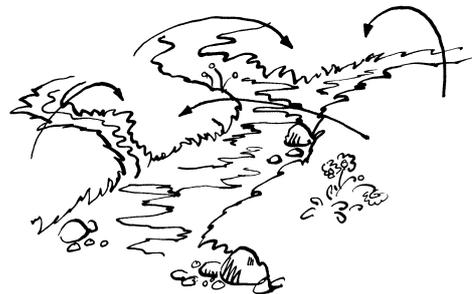


⊗ Non passare la corda intorno alla mano!

**Paesaggio fluviale:** A terra sono disposte due corde parallele, a circa 50 cm di distanza l'una dall'altra, che simboleggiano uno stretto «fiume».

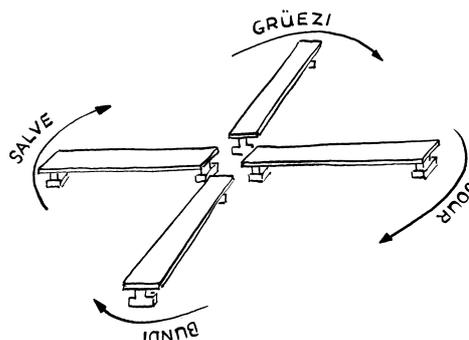
- A coppie: A segue B attraverso questo paesaggio fluviale; uno dopo l'altro superano in salto i fiumi. Ad un segnale fanno dietro front e si scambiano i ruoli.
- A coppie: A annota il percorso di B e cerca di percorrere lo stesso tragitto. B controlla e comunica ad A eventuali differenze.
- A coppie: A e B cercano insieme delle varianti per superare i fiumi. Le coppie si mostrano a vicenda le forme più originali e provano le idee degli altri.
- Ordinate a distanze regolari, coppie di corde formano canali di irrigazione. I bambini cercano di superarli, ritmicamente, con o senza accompagnamento musicale.
- La metà della classe è suddivisa in coppie. Ciascuna tiene due corde all'altezza delle ginocchia e con esse formano delle dighe che gli altri devono superare saltando ritmicamente e in modo variato.

⊗ Nozioni: quali fiumi, torrenti, ruscelli conosciamo? Immagini di diversi paesaggi fluviali...



**La croce federale:** 4 panche vengono sistemate in croce, e simboleggiano i confini fra le regioni linguistiche. I bambini superano i confini in modo variato (salto su una gamba, a piedi uniti, battendo le mani quando sono in aria ...) e attraversano le «regioni linguistiche».

- Il salto e i passi intermedi ricevono un certo ritmo, ad esempio «Grüe-zi» (salto sulla prima, atterraggio sulla seconda sillaba) klatsch-klatsch (passi), «Bonjour», klatsch-klatsch, «Bun-di», klatsch-klatsch, «Sal-ve», klatsch-klatsch.
- Nelle regioni corrispondenti, usando delle corde, si formano «fiumi» come Aare, Reno ... e «laghi» come quello di Costanza o di Ginevra ... da superare in salto
- Come sopra, ma usando coni ... come «montagne».



⊗ Nozioni (a partire dalla 3./4.): quali paesi confinano con i Grigioni o con San Gallo? Che lingua si parla a Solletta, o nel Canton Ginevra?

⊗ Per altre forme di gioco e di esercizio con gli attrezzi disposti in questo modo: v. fasc. 5/4, p. 32.

## 1.6 Correre a lungo, più a lungo, corsa di resistenza

I bambini devono essere in grado di correre senza interruzioni tanti minuti quanti sono i loro anni. Giochi con corse di elevata intensità che durano almeno 10 minuti contribuiscono a raggiungere questo scopo. Nel contempo si dovrebbero usare forme ludiche di corsa di resistenza all'aperto.

**Senti il tuo polso?  
Inspira ed espira regolarmente attraverso  
la bocca ed il naso!**

**Giochi di cattura:** Un bambino inizia a catturare gli altri. Chi viene toccato passa ad aiutarlo. Chi sono gli ultimi tre ad essere presi?

- **Cattura con i mesi:** I bambini nati in gennaio inseguono quelli nati a febbraio, che danno la caccia a quelli di marzo e così via. I bambini scrivono il mese di nascita ad es. su un foglietto adesivo e se lo fissano sul petto, oppure ognuno sa a memoria le date di nascita di tutti gli altri compagni.
- **Cattura con i numeri:** Ogni bambino riceve un numero. Gli «uno» sono inseguiti dagli «zero» i «due» dagli «uno» ecc. Per interrompere il gioco il docente ad es. chiama il numero «undici»; i bambini si riuniscono in gruppi dove il totale corrisponde a undici. Gli «zero» possono andare dove vogliono.
- In ogni gruppo deve esserci uno «0», un «1» ...

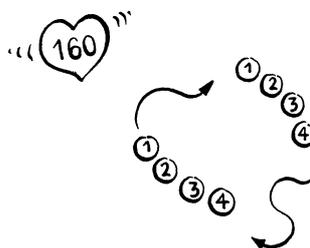


➔ Altri giochi di inseguimento: v. fasc. 4/4, p. 4 ss.

🎯 Aritmetica: imparare le colonne di numeri muovendosi e giocando.

**Serpentina:** 4-7 bambini formano un gruppo. Alla testa di ciascun gruppo c'è sempre un bambino che lo guida: a caso, ind. in av., lat. Ad un segnale o quando decide lui stesso, il bambino cede la guida a quello che lo segue e poi va in coda alla fila. Oppure l'ultimo della fila può venire in testa ad assumere il comando.

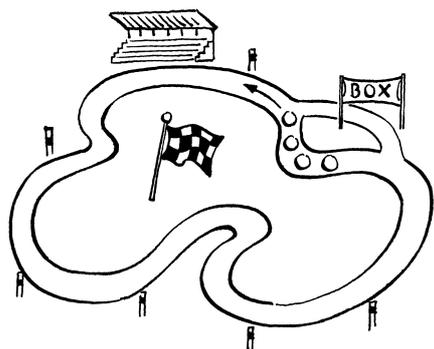
- I bambini corrono dandosi la mano, legati tutti ad una corda ...



🕒 I bambini dovrebbero raggiungere per una decina di minuti 160-170 battiti al minuto.

**Corsa automobilistica:** 3-4 bambini per team. Ogni bambino usa un nastro/un frisbee come volante. Il percorso viene delimitato per mezzo di paletti e corde. In un posto adatto si trovano i box. All'inizio tutti percorrono dei giri di prova, ad una marcia indicata dal docente (prima = lenta, quinta = massima velocità).

- Un corridore per ogni team può restare ai box (per riposarsi). Quale squadra compie per prima 100 giri o il maggior numero di giri in 10 minuti?
- Due bambini ne tirano un terzo in piedi su resti di tappeti. Il quarto aspetta ai box pronto a dare il cambio agli altri.



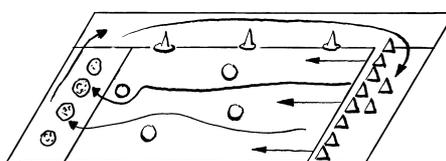
➔ Un gruppo progetta la pista e la predispone per tutti.

➔ Forme di corsa e di gioco per lo skateboard: v. fasc. 3/3, p. 25 s.

🎯 Usare skateboard, biciclette e pattini.

**I contrabbandieri:** 4-5 per gruppo. Nella zona mediana si trovano le guardie di confine. Tutti i contrabbandieri cercano, senza essere toccati dalle guardie, di prendere un solo oggetto (nastro o simili) dall'altro lato del campo e di portarlo nel deposito del proprio gruppo. Chi viene toccato deve riportare a posto la refurtiva e ricominciare da capo.

- Prendere delle lettere e formare delle parole, prendere numeri e fare addizioni ...



🕒 Per tornare indietro percorsi al di fuori del terreno di gioco.

➔ Dopo il gioco osservare come il polso ridiscende lentamente.

**Correre e dipingere:** 2-4 bambini inseguono per un minuto, sostituiti poi da quelli fatti prigionieri. Chi dopo cinque minuti non è mai stato catturato può fermarsi per un turno e disegnare qualcosa sulla lavagna (su un poster).

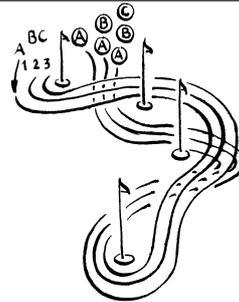
- Anziché dipingere si può (continuare a) leggere una storia da raccontare poi agli altri nelle pause.



➔ Altre idee per correre e giocare: v. fasc. 5/3, p. 26 ss.

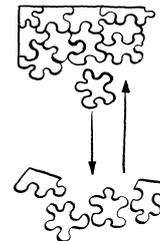
**Corsa con rimorchio:** Gruppi di 3. A corre su un dato percorso, alla fine gira intorno all'intero gruppo, prende con sé B, A e B prendono C. Quando hanno percorso tutti insieme il tracciato, si stacca dapprima A, poi B, fino a quando C compie l'intero percorso da solo.

- Correre insieme tenendosi per mano.
- Tenersi per mano: se si corre a coppie, uno dei due deve correre all'indietro.
- Tenersi per mano: se si corre in tre, il bambino al centro corre con gli occhi bendati.



**Corsa per il puzzle:** Per ogni squadra (4 bambini), all'estremità del percorso di gara sono disposte tessere di un puzzle (o pedine del Domino). I bambini corrono a coppie e prendono una tessera ciascuno (puzzle semplici di una trentina di pezzi). Quale squadra ha finito per prima il proprio puzzle?

- Percorrere il tracciato come gemelli siamesi, ovvero legati insieme in un modo qualsiasi.

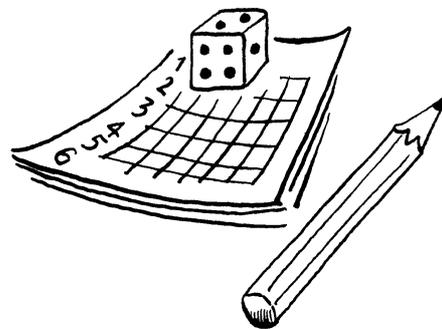


🌀 Lavori manuali : fare da soli Puzzle o un Domino (ad es. di legno, con foto, disegni, paesaggi ...).

⚠ Correttezza anche nei giochi di corsa!

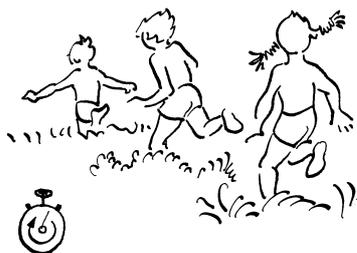
**La tombola:** Gruppi di 4 bambini hanno ognuno una cartella della tombola con x numeri fra 1 e 6. Il primo lancia un dado; il numero uscito può essere cancellato e si esegue il compito ad esso corrispondente, ad es. 1 = compiere un giro a quattro zampe; 2 = correre un giro all'indietro; 3 = 1 giro saltellando; 4 = 1 giro facendo rimbalzare una palla; 5 = 1 giro correndo lateralmente; 6 = 1 giro a monopattino con un resto di tappeto. Se esce un numero già cancellato si può ritentare. Quale gruppo finisce per primo?

- Cfr. corsa per il puzzle: cartelle della tombola con 4 linee con 5 numeri ciascuna fra 1-99. All'estremità del percorso si trovano numeri capovolti. Ogni coppia prende due numeri. I numeri che non vanno bene vengono rimessi a posto coperti dalla coppia successiva, che contemporaneamente ne prende altri due. Quale gruppo finisce una riga, quale la cartella?



**Test 1.5 - Corri la tua età:** I bambini devono poter correre senza interruzioni almeno tanti minuti quanti sono i loro anni. La distanza percorsa non ha importanza. Il terreno può essere scelto liberamente, ma dovrebbe comunque essere controllabile.

- Compiti a casa per lo sport: Chi corre in una settimana l'età della mamma, o del papà o di ...?
- Quale gruppo di bambini in una settimana corre per più minuti del docente?
- Organizzare una mattinata di corsa con i genitori.



⌚-Criteri: durante i minuti del test si deve correre continuamente, senza camminare e senza fermarsi.

🌀 Educazione alla cura del salute: resistenza come tema per una serata con i genitori. Motivare i genitori per una corsa tutti insieme.

## 2 Saltare

---

### 2.1 Saltare, ma come?

#### Con il ritmo è tutto più semplice

A proposito del movimento fondamentale *salto*, l'esperienza mostra che i punti decisivi (penultimo passo abbreviato, tronco eretto e breve durata del contatto con il terreno nello stacco) possono essere appresi e memorizzati in modo duraturo al meglio tramite il *ritmo*, ovvero la dimensione temporale del movimento.

Nel salto ci sono degli elementi comuni che compaiono continuamente e possono essere trasposti da una forma di salto all'altra.

Esempi:

- *Ritmo degli ultimi tre passi della rincorsa*: Tam-ta-tam, ovvero il penultimo più veloce e breve.
- *Stacco*: il più velocemente possibile e sugli avampiedi.
- *Assetto del corpo*: Tronco eretto e ginocchio di stacco in alto.
- *Bilateralità*: Sinistro e destro, ovvero eseguire tutte le forme dai due lati.



#### Saltellare

Nel mondo dei bambini le forme di saltello sono schemi motori fondamentali. Essi sono espressione della gioia di muoversi e più in generale della loro grande vitalità. Giochi come cielo e terra, la scaletta, corda elastica invogliano a forme variate di saltelli.

#### Saltare in lungo

Tramite salti multipli - serie di salti eseguiti su una gamba sola o passando da una gamba all'altra, i bambini migliorano la coordinazione dei movimenti e la capacità di prestazione dei muscoli delle gambe. In tal modo riescono a saltare sempre più lontano. Il salto in lungo con uno, tre o più passi di rincorsa rappresenta una prima semplice forma. Un esercizio preparatorio per motivare i bambini può essere ad esempio superare in salto fossati o piccoli ostacoli.

#### Saltare in alto

Dopo diverse forme di salto in alto viene il salto *a forbice*, eseguito sia a destra che a sinistra. Diverse forme di rincorsa come quella rettilinea (da davanti o dal lato) o quella curva, in un primo momento con solo pochi passi, contribuiscono a dare un ritmo alla rincorsa. Forme di salto variate, magari inventate dai bambini stessi, anche da punti rialzati (ad esempio parte superiore del cassone), consentono di preparare al meglio le forme di salto in alto successive.

#### Dall'oscillazione alla Tarzan al salto con l'asta successivo

Per introdurre al salto con l'asta, sempre affascinante, sono adatte sospensioni e oscillazioni, agli anelli o alla corda. Oscillare «come Tarzan» da un cassone all'altro o superare al volo un cassone appesi alla corda, per poi lasciarsi cadere su un tappetone motivano i bambini all'attività.

---

## 2.2 Salti di una certa difficoltà

Il bisogno di movimento dei bambini si manifesta nelle molte forme di saltelli e di salti che compiono quando si muovono liberamente: sul marciapiede, sulle scale, giocando ecc. Compiti motori impegnativi, se possibile all'aperto (👤), fanno vivere appieno al bambino la sua voglia di muoversi.

**Riesci a saltare oltre l'ostacolo?**

**Saltelli per la pausa:** I bambini corrono al ritmo di musica. Quando questa si interrompe saltellano come ranocchie, come un burattino o come una lepre, finché la musica ricomincia.

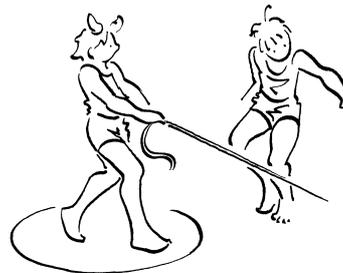
- Nelle pause i bambini scelgono un compito motorio sul tema «saltare» (ad es. saltare da un cerchio all'altro, saltelli a rana su un tappetino, saltare su un cassone o verso oggetti posti in alto).



⚠ Nei saltelli a ranocchia angolo delle ginocchia non inferiore a 90°, perché altrimenti si caricano troppo le articolazioni delle ginocchia stesse.

**La danza dei buffoni:** In piccoli gruppi (max. di 4) i bambini giocano con una corda. Il buffone si trova al centro e gira su se stesso, tenendo l'estremità di una corda («una coda da buffone»). Chi viene toccato dalla corda che disegna cerchi sul terreno esce dal gioco fino a quando non viene toccato un altro bambino.

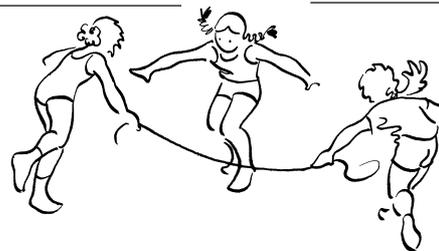
- Chi è toccato dalla corda perde una vita. Il gioco finisce quando il primo bambino non ha più vite.
- Varianti di salto: Saltare di sinistro, atterrare di destro; saltare e atterrare sulla stessa gamba; correre in circolo e saltare in corsa ...



⚠ Quando al buffone gira la testa gli si dà il cambio.

**Salti sulla corda fatata:** 3-4 coppie di maghi vanno a caccia sul terreno di gioco, ognuna con una corda fatata. Se la tengono bassa essa può essere superata in salto dai bambini; se è alta, i bambini si abbassano. Quando la coppia di maghi ha fatto saltare/abbassare per 5 volte altri bambini, passano la corda ad altri.

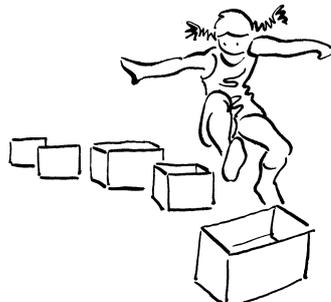
- I bambini corrono su una linea determinata incontro alle coppie di maghi.



🎯 Corda: tenerla leggera con due dita e non far ruotare il dorso delle mani. Lasciare subito, se un bambino rimane impigliato.

**Giochi con le scatole:** I bambini portano da casa delle scatole di cartone. Queste vengono disposte su vari cerchi in modo che possano essere superate in salto con un ritmo regolare. Per ogni cerchio saltano 6 bambini. Cambiare la gamba di stacco e la direzione di corsa.

- Saltare le ore: 12 scatole disposte in cerchio rappresentano le ore. Dove sono le dodici, dove le sei? I bambini corrono al di fuori del quadrante. Qualcuno legge un racconto sulle ore. Ogni volta che si parla di orario, ad es. «tre e cinque», i bambini saltano al di sopra delle scatole corrispondenti e continuano a correre intorno al cerchio.
- Superare le scatole disposte a intervalli irregolari, con ritmi diversi.
- Su percorsi paralleli correre insieme sincronizzati.



⚠ Conservare le scatole a scuola e usarle anche in altre occasioni, ad es. per il tiro al bersaglio e simili.

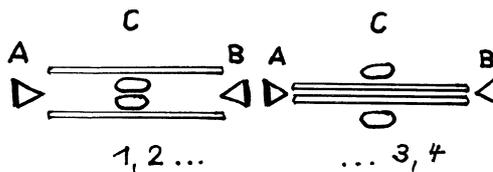
➔ Giochi di lancio con scatole: v. fasc. 4/3, p. 22

**Il mago dei Mari del Sud:** Salti su una gamba sola con una sequenza determinata, come ad es. sinistro-destro-destro-sinistro. Sottolineare battendo le mani il cambio della gamba di appoggio (chi salta o gli altri). Alla fine aggiungere due salti in avanti a due gambe, sostenendoli a voce con un profondo «ciung-ciung».

- Tutta la classe saltella insieme una sequenza determinata in precedenza.
- Canne di bambù: Riprendere il ritmo con i bastoni di da ginnastica e rafforzarlo battendoli poi a terra.
- Gruppi di tre: A e B tengono due bastoni paralleli al terreno (tenerli solo dall'alto); avvicinarli e allontanarli. Quando i bastoni sono riuniti o alla massima distanza si battono due volte a terra. C salta a questo ritmo a gambe unite fra i bastoni e a gambe divaricate quando essi vengono riuniti.



🕒 Nozioni : mondi lontani, ad. es.. i salti dei Masai, danze dei Mari del Sud.



**Saltare sull'ombra:** A coppie. B cerca di saltare a piedi uniti sulla testa dell'ombra di A, che a sua volta vuole impedirlo.

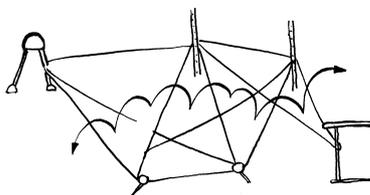
- Salti sull'ombra della pancia, oppure delle braccia.
- A si dispone in modo da formare un'ombra la più lunga possibile. B segna l'inizio e la fine dell'ombra. Chi riesce a superare in salto la lunghezza della propria ombra, quella di un bambino più grande, quella di due bambini messi insieme?



🕒 Finché splende il sole...

**La ragnatela:** Corde elastiche o cordicelle tese ovunque all'altezza delle ginocchia. A mostra un percorso di salti che B deve ripetere senza toccare le corde.

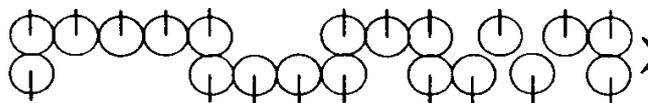
- Inseguimento: A e B si trovano alle estremità opposte. A (ragno) cerca di catturare B (mosca).
- Catturare nella ragnatela: 2-3 «ragni» catturano i compagni. Le «mosche» catturate si scambiano di ruolo con i ragni.



🕒 In palestra fissare la corda ad attrezzi fissi (spalliera, parallele ecc.) e ad alcuni mobili (ad es. cavallo).

**Test 1.3 - Salto nei cerchi:** 20 cerchi disposti uno accanto all'altro. Salto in avanti ritmico da cerchio a cerchio con saltello per voltarsi al punto di ritorno. Cerchi a sinistra: saltelli sul piede sinistro e distendere lateralmente il braccio sinistro; cerchi a destra: idem sulla destra; due cerchi uno accanto all'altro: saltelli su due piedi e distensione delle braccia in fuori.

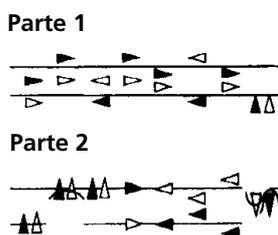
- Tenere il cerchio in mano. Saltarci dentro e poi di nuovo fuori senza toccarlo.
- Cercare di saltare oltre un cerchio in movimento.
- Un bambino fa rotolare il cerchio, altri due cercano di saltarci al di sopra.



🕒-criteri: nessun errore con le gambe o di ritmo. Non calpestare i cerchi. Non andare due volte di seguito nello stesso cerchio.

**Cordicella elastica:** La cordicella è tenuta alla distanza delle anche all'altezza del malleolo. Disegnare con il gesso la sequenza dei passi. Saltando pronunciare una formula.

- I bambini si mostrano a vicenda le proprie sequenze.



🕒-criteri: nessun errore di forma, di ritmo e nessuno tocco della corda elastica. Le due parti si succedono senza pause. Nella prima parte i talloni non devono toccare terra. Dall'inizio alla fine saltare sempre secondo lo stesso ritmo.

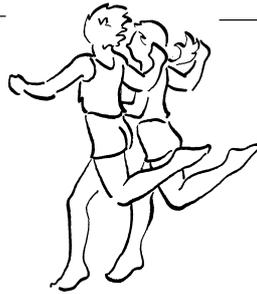
## 2.3 Salto in lungo

Per i bambini saltare oltre un ostacolo è sempre una sfida. Tramite compiti motori variati e motivanti sul tema, i bambini fanno esperienze di movimento basilari. Non è (ancora) importante misurare la distanza saltata.

Quale distanza pensi di superare?

**Volo a coppie:** I bambini corrono a coppie, uno accanto all'altro con passi brevi e sincronizzati. A allunga man mano il passo, e B si adatta, fino a quando tutti e due «volano» con passi saltati.

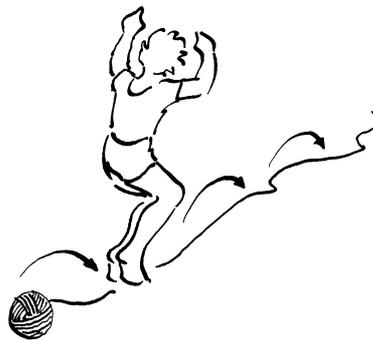
- Usando tappetini, cerchi e simili, i bambini predispongono delle «piste di atterraggio». Poi, usando 4 passi saltati ed un salto finale, cercano di raggiungere i vari scali.
- In che modo posso sostenere il salto con l'oscillazione delle braccia?
- Su un tappetone in gommapiuma o nella sabbia è disposta una doppia pagina di quotidiano. Riuscite a suddividere i passi saltati superando il giornale in salto senza strappararlo?



➔ Altre forme di gioco con i giornali: v. fasc. 4/3, p. 10

**Salti con il filo:** I bambini saltano a piedi uniti lungo un filo. Importante: saltellare a piedi uniti e molleggiare sulle ginocchia il più morbidamente possibile per evitare colpi alle piante dei piedi. Gruppi di 2/4 ricevono un gomitolo di lana; non tutti i gomitioli sono della stessa grandezza; usare colori diversi per poterli distinguere facilmente. Di volta in volta i bambini stimano quanti salti devono compiere fino alla fine del filo. Chi si avvicina di più?

- I bambini si sfidano a vicenda. Quale gruppo impiega meno salti, con quale gomitolo?
- Il risultato del gruppo cambia dopo quattro settimane, fino alla fine dell'anno scolastico?
- Ogni bambino salta lungo ognuno dei fili ed annota il numero di salti su un foglio di carta. Il risultato migliora dopo quattro settimane? Alla fine dell'anno scolastico?



🕒 Calcolo : misurare le lunghezze dei fili e saltare questa distanza: lunghezza del cortile, dell'edificio scolastico ecc.

**Salti a punti:** Un terreno di gioco è suddiviso in 5 zone con punteggio diverso. Nella zona «zero punti» si trovano dei tappetini.

- Chi riesce ad atterrare su un tappetino con tre salti consecutivi (partendo da quale zona)?
- Quale gruppo ottiene in un minuto il maggior numero di punti con i salti in lungo?
- I bambini cercano di stimare in anticipo le loro capacità di salto e confrontano poi il risultato con le previsioni.
- Il docente o il bambino fa ruotare un cerchio. Quanti salti nel tappetino riescono dalla zona dei 5 punti, prima che il cerchio si fermi del tutto?



➔ Elaborare insieme ai bambini le regole del gioco e della gara.

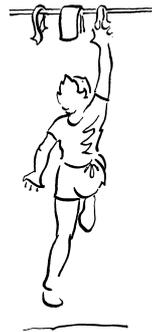
## 2.4 Saltare in alto

Alle elementari si dovrebbero dare soprattutto delle forme che consentano a tutti i bambini di fare esperienze positive. A questo scopo è consigliato misurare l'altezza dell'asticella.

**Immagina di voler saltare oltre un ostacolo come un cavallo.**

**Saltare per toccare:** Agli anelli, su una corda tesa, ai rami di un albero ... sono fissati a diverse altezze degli oggetti come giornali, campanelli, palloni ecc. I bambini provano a toccare con le mani o con la testa gli oggetti, saltando su un solo piede o a piedi uniti.

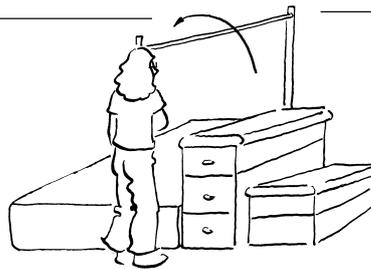
- A un metro circa dagli oggetti appesi, un elemento di cassone aiuta ad aumentare l'altezza del salto. Qual è la sequenza dei passi se si vuole saltare su una determinata gamba?
- Quanto è lunga o quanto è veloce una rincorsa ottimale, che ogni bambino deve cercare per sé?



➔ In corsa è più semplice staccare con un piede solo.

**Salto ad altezza d'uomo:** All'altezza del bambino più grande della classe si tende un filo magico. Chi riesce a saltare al di sopra di questo ostacolo? Ad esempio con una scaletta fatta con elementi di cassone o con un piano inclinato (due panche messe sulle parallele). Atterraggio su tappetoni in gommapiuma.

- Saltare al di sopra dell'altezza del docente.
- A che altezza saltano i bambini se possono disporre di ausili minori, come ad esempio la sola parte superiore di un cassone?



🕒 **Calcolo:** quanto siamo grandi da soli e come classe tutti insieme? Quanto sarà più grande la nostra classe fra un mese? Cantare: «Mir wärdend immer grösser». Vgl. Lit. SCHÖNTGES, S. 32

**Concorso ippico:** I bambini, a gruppi di tre, costruiscono, usando cassette di banane, cerchi e simili un ostacolo che possono superare in salto. I gruppi si mostrano a vicenda come superare l'ostacolo. Chi riesce con la gamba destra, con la sinistra o a piedi uniti? Quali ostacoli richiedono una rincorsa a tre passi? Quali possono essere superati con una rincorsa curva?

- Rimanere su una stazione cercare la migliore tecnica di salto e il punto di stacco ideale, segnarlo sul terreno e cercare di migliorare le proprie prestazioni.
- Costruire una «Fossa con acqua» per salti in alto e in lungo e inserirla nel percorso.
- Salto in alto sul getto d'acqua: Il docente spruzza con una pompa. Chi salta al di sopra del getto?



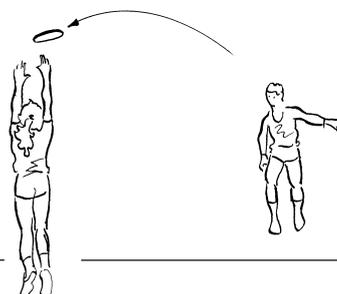
🕒 Sfruttare gli ostacoli naturali nel bosco; predisporre un percorso sul prato.

➔ Forme di salto: v. fasc. 4/4, p. 24

🕒 In una calda giornata estiva, al lido o sul prato!

**Salto con gli UFO:** A e B si lanciano un oggetto volante (ad es. un frisbee, una pallina da tennis...). Gli oggetti devono volare ad un'altezza tale che il compagno possa prenderli al volo solo saltando.

- Saltare ed atterrare a piedi uniti.
- Prendere gli oggetti con una mano sola (ds. e sin.).
- Prima di saltare in alto toccare terra con ambedue le mani.



🕒 Fare attenzione alle palle che rotolano. mantenere una distanza laterale sufficiente.

## 3 Lanciare

### 3.1 Lanciare, ma come?

#### Con il ritmo tutto è più facile

I punti fondamentali del movimento di base «lancio» possono essere appresi e memorizzati nel migliore dei modi ricorrendo al ritmo, ovvero alla dimensione temporale del movimento. Tutte le diverse forme di lancio (in distensione, in rotazione, con accelerazione) ed il getto hanno in comune delle caratteristiche motorie tipiche:

- *Ritmo*: Tam-ta-tam, il penultimo passo è più veloce e più breve.
- *Esecuzione del movimento*: il più possibile veloce ed attiva.
- *Distensione di tutto il corpo al momento del lancio*: distendere tutto il corpo.

#### Bilateralità

Per migliorare la qualità del movimento ed assicurare uno sviluppo globale dell'organismo è importante esercitare il lancio da ambedue i lati (destro e sinistro).

#### Sicurezza

Quando si organizza una lezione con lanci si deve sempre fare attenzione agli aspetti legati alla sicurezza. Vale il principio: si raccolgono gli attrezzi solo dopo che hanno lanciato tutti.

#### Lanciare dritto

I bambini devono poter fare più esperienze possibili con diversi attrezzi di lancio, sia da fermi che con la rincorsa. Alle medie queste capacità costituiscono i principali presupposti per l'apprendimento della tecnica di lancio.

*Caratteristiche del lancio da fermi*: gamba opposta alla mano che lancia in avanti, braccio che lancia nel caricamento disteso in scioltezza; il gomito si trova davanti alla mano.

#### Dall'accelerazione al lancio con rotazione

Il lancio di corde annodate insieme, vecchi copertoni di bicicletta o simili su bersagli determinati alla massima distanza rappresenta forme motivanti di lancio, che però richiedono molto spazio. Ben presto si dovrebbe cercare di lanciare gli attrezzi il più esattamente possibile su un dato bersaglio usando una rotazione.

#### Getto

Il getto si esegue a una o due mani, in movimento, con il corpo disposto frontalmente alla direzione di lancio o di fianco (ruotato di 90°). Se il bambino ha a disposizione attrezzi leggeri come piccoli palloni medicinali, pietre, palle da basket ecc., può scagliarli anche lontano. Anche in questo caso è interessante lanciare a distanza o mirando a delle zone che attribuiscono punti.



➔ Lanciare a livello di scuola media: v. fasc. 4/4, p. 27–33

➔ Lancio con rotazione a livello di scuola media: v. fasc. 4/4, p. 32

➔ Getto a livello di scuola media: v. fasc. 4/4, p. 33

### Oggetti adatti per i lanci

Per lanciare con i bambini sono indicati soprattutto oggetti leggeri, che dovrebbero consentire un lancio «veloce», con un movimento rapido e simile ad un colpo di frusta.

- *Oggetti per il lancio:* pietre non troppo grandi, bastoncini in legno, vo-lani, palle da tennis, pigne, anelli, palline da lancio (80 g), sacchetti, rami, palla cometa ...
- *Oggetti per il lancio con rotazione e accelerazione:* copertoni di bicicletta, anelli, bacchette per il lancio, anelli di corda, corde annodate insieme, palline da lancio (max. 1 Kg), palline da tennis in una calza da donna, frisbee ...
- *Oggetti per il getto:* pietre, palloni da basket o da calcio, piccoli palloni medicinali (max. 2 kg) ...

### La palla cometa – come costruirla da soli

La palla cometa ha la caratteristica di non volare troppo lontano e di non rotolare a lungo una volta a terra. Quindi è facile da trovare. Quello che più diverte, però, è lanciarla in aria. Quando più bambini giocano insieme, lanciando contemporaneamente con forme diverse (ad es. in circolo o su due righe contrapposte ci si lancia la palla a vicenda) si hanno effetti molto belli da vedere («fuochi d'artificio»).

Farsi da soli una *palla cometa* è molto semplice, basta ...

- Prendere una palla da tennis «fuori uso» (si possono chiedere presso un circolo tennis o un centro di tennis);
- con il coltello praticare un'incisione di circa 2 cm;
- procurarsi un pezzo di nastro di demarcazione bianco-rosso di un metro circa o un pezzo di nastro in tessuto;
- al centro del nastro fare un bel nodo;
- infilare il nodo nella fessura della palla da tennis;
- ... e la palla cometa è già pronta!

➔ Costruirsi da soli gli attrezzi sportivi: v. fasc.7/3, p. 12 s.



## 3.2 Lanciare con forme giocate

Certamente è facile «buttare» le palle da qualche parte. I bambini però dovrebbero imparare ad assumersi la responsabilità – e non solo in senso lato – del proprio lancio. È importante lanciare in modo da non colpire nessuno.

**Impariamo a lanciare il più lontano possibile, ma con una certa precisione.**

**Guglielmo Tell:** Palle di carta di giornale possono essere lanciate e riprese facilmente. A cerca di riprendere con delicatezza, su una doppia pagina di giornale, la palla lanciata da B.

- La pagina, tutta spiegazzata, viene appalottolata come una «mela» che poi si mette sul capo, tenendola in equilibrio sia da fermi che muovendosi. Ora cercano tutti di fare un centro alla Tell.
- Giocare a palle di neve con le palle di carta.

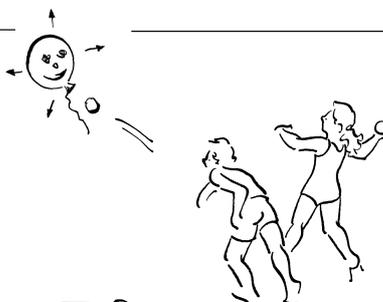


🎯 Vale per tutte le forme di lancio!

📖 La storia del nostro eroe nazionale

**Il porcellino:** Con un pennarello disegnare una figura tutto intorno ad un palloncino (ad es. porcellino). Ogni bambino ha palline di carta. A coppie spingono davanti a se il «maialino» colpendolo con le palle di carta.

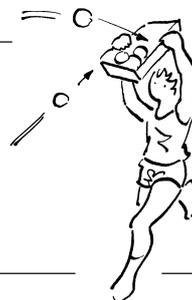
- Spingere il maialino nella stalla (scatola/elemento di cassone).
- Alcune scatole sono disposte in cerchio, al centro i maiali si rotolano nel fango. Ognuno cerca di far andare un maialino in una stalla posta sull'altro lato.



➔ Altri giochi con i giornali: v. fasc 4/3, p. 10; Giochi da cavaliere: v. fasc. 3/3, p. 4; Palloni: v. fasc. 5/3, p. 5

**Il coniglio di Pasqua:** Un bambino (il coniglio di Pasqua) corre avanti e indietro su un terreno delimitato tenendo alta sulla testa una scatola. Gli altri, con lanci a parabola, cercano di lanciare con leggerezza le proprie «uova» (ad es. palline da tennis) nel cesto. Chi segna due centri può passare a fare il coniglio.

- Più conigli in cammino contemporaneamente.



➔ Predisporre molte palle da tennis. Per procurarsele: circoli tennis o tenniscenter (palle vecchie). Pulizia: lavare le palle da tennis in lavatrice. Ev. utilizzare palle di carta o palloni in gommapiuma.

**Lancio di uova:** A ha «Ovetti di Pasqua» (palline da tennis), B una scatola. B riesce a prendere i lanci di A con in modo da non far rompere le uova?

- A coppie: B si volta solo quando viene chiamato da A, quando la palla è già in aria.
- A coppie: A lancia una palla contro il muro. B si trova a una distanza da lui stesso scelta dal muro e cerca di prendere la palla che rimbalza prima che cada a terra.
- A tre metri dalla parete sono disposte delle scatole. I bambini cercano di lanciare le palline nelle scatole facendole rimbalzare prima sulla parete.
- Raccolta di giornali: Ci sono diversi bambini che raccolgono i giornali. Si riesce a lanciar loro giornali (palle da tennis) in modo che possano prenderli nei contenitori della carta (scatole)? Chi raccoglie i giornali va su uno skateboard.
- Pompieri con il telo: Un gruppo di bambini raccoglie con un telo i vari oggetti lanciati dagli altri con la massima precisione possibile.
- I bambini inventano una prova di lancio. La supera chi fa 3 centri con 5 lanci, ad es. ...

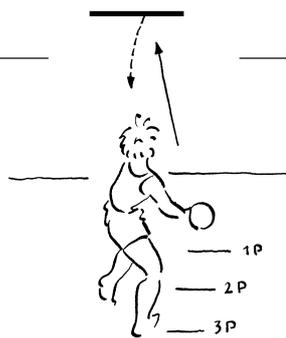


➔ Altre forme di gioco per lo skateboard: v. fasc. 3/3, p. 25 s.

🎯 Tre lanci a bersaglio con tre tiri in una zona.

**Prendere le distanze:** I bambini sono disposti davanti alla parete. L'altezza del lancio è libera, ma dovrebbero lanciare facendo in modo di poter riprendere la palla che rimbalza verso di loro. Quanto più lontano dalla parete si riprende la palla, tanti più punti si realizzano.

- A diverse distanze dalla parete sono disposti diversi cerchi. Un compagno si trova nel cerchio e deve raccogliere il lancio. Chi riesce a passare la palla all'altro facendola rimbalzare sulla parete?
- Più facile: la palla può rimbalzare una volta a terra.
- Scopo: 1 pallone medicinale per ogni gruppo di 3 o di 4. Un bambino lo lancia, poi tutti cercano di far punto come nelle bocce, lanciando prima contro la parete, con le loro palline da tennis.

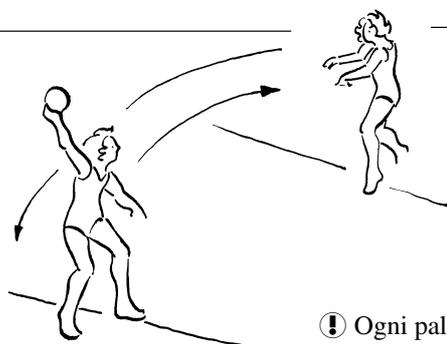


➔ Gara: delimitare le zone di punteggio. Concordare insieme le regole del gioco e discuterne.

➔ Analisi del lancio: Braccio opposto davanti? Braccio che lancia indietro morbido? Gamba opposta davanti? Peso sulla gamba posteriore?

**Palla sulla linea:** 2 bambini, lanciandosi una palla, cercano di spostarsi a vicenda al di fuori di un campo o oltre una linea determinata. Si può lanciare dal punto dove la palla tocca terra. Chi riesce a prendere il lancio può avanzare di due passi. Si può giocare anche 2 contro 2.

- Vince il gruppo che riesce a lanciare per primo 5 volte nell'«Out» avversario.
- Lanci presi in «Out» vengono neutralizzati, ovvero non danno punti. Il lancio successivo si fa dalla linea di demarcazione.



❗ Ogni palla dopo il lancio viene recuperata.

**Golf:** Come costruire un impianto di golf: su un prato, una radura nel bosco o presso un impianto sportivo, usando secchi, barattoli e simili si preparano 9 buche. Il gioco consiste, partendo da una linea determinata, nell'avvicinarsi ai bersagli con il minor numero possibile di lanci e infine nel colpirli. Ev. si può persino determinare per ogni buca un numero ottimale di lanci. I bambini lanciano palline da tennis e nelle due giornate successive cercano di migliorare il proprio record personale. Far disporre dei cartelli dove si incrociano i percorsi.

- Utilizzare anche «Ausili per il lancio»: racchette da tennis o bastoni da unihockey, tavole da GOBA, mazze da baseball.
- Utilizzare diversi oggetti volanti come attrezzo per il lancio: frisbee, palle fatte con fogli di giornale ...

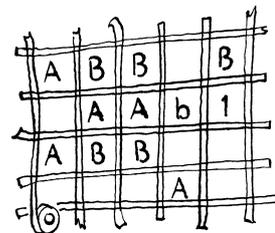


➔ Ampliare per diverse classi il «Campo da golf».

📍 Disporre dei cartelli dove si incrociano altri percorsi.

**Tic-Tac-Toe:** Usando nastro adesivo per le mascherature si disegna sulla parete una «scacchiera». A e B si sfidano ad una gara di lanci di precisione. Una copia del piano è sistemata vicino alla linea di lancio, e su di essa i bambini segnano le caselle colpite. Chi riesce a colpire quattro caselle sulla stessa linea o a congiungere i due lati della scacchiera?

- Nelle caselle si trovano lettere dell'alfabeto. I bambini cercano di colpire più volte di seguito la stessa lettera.
- Chi riesce a comporre una parola centrando le lettere necessarie? Cambiare bersaglio solo dopo aver colpito la lettera che serve.
- Invitare i bambini a stabilire le regole. Organizzare anche gare fra diversi gruppi.



📝 Scrittura: i bambini preparano le caselle.

❗ Giocare onestamente!

🎯 Lanci di precisione a distanza con linee di demarcazione o superfici piuttosto ampie.

### 3.3 Tiro al bersaglio

Il tiro al bersaglio è particolarmente interessante quando i bersagli stessi appaiono e scompaiono e non si lasciano abbattere tanto facilmente. Introducendo nel gioco forme di corsa si può aumentare l'intensità del carico di lavoro.

**Qual è il modo migliore per colpire il bersaglio?**

**Tiro alle lettere:** *In aula:* Su fogli di carta di colore diverso sono riportate varie lettere dell'alfabeto. Tutti i fogli (circa 8) dello stesso colore formano una unità. Su dei foglietti i bambini annotano parole di 5 lettere che possono essere composte con una unità. *In palestra:* I fogli di colore uguale vengono appesi alla parete vicini. I bambini scelgono una parola di 5 lettere e poi cercano di colpire lanciando le palline da tennis le lettere necessarie, nell'ordine giusto, sui fogli dello stesso colore. Chi ha colpito tutte le lettere riconsegna il foglietto con la parola e ne prende uno nuovo.

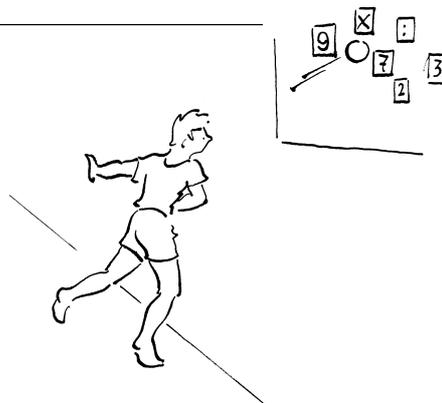
- A coppie: Chi colpisce per primo tutte le lettere?
- Gara a squadre: Quale gruppo – usando il proprio gruppo di lettere – riesce a scrivere per primo 10 «parole di cinque lettere»?



🕒 **Scrittura:** scrivere delle lettere (maiuscole) su carta da pacchi. Preparare un mucchietto di parole.

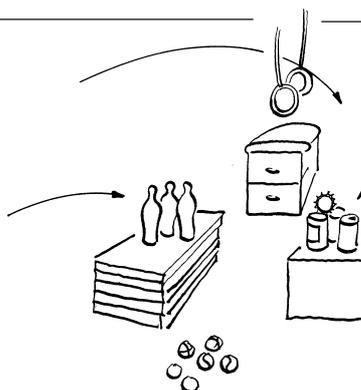
**Lancio sui numeri:** In diversi punti della palestra sono appesi alle pareti numeri da 0-9. A dà a B una operazione da risolvere; B dice il risultato e cerca di lanciare sui numeri corrispondenti (ad es. il risultato è 16, tiro a bersaglio su 1 e poi 6).

- Oltre alle cifre, sulle pareti sono attaccati anche segni (+ - : x). A lancia indicando un'operazione. B osserva, annota e calcola il risultato. A controlla se la soluzione è esatta.
- Data di nascita: Chi impiega meno lanci del compagno per indicare la propria data di nascita, il numero di telefono, il numero di scarpe ecc.? Chi ha vinto, o chi ha perso cerca un altro bambino e lo sfida per un nuovo turno.
- I fogli con le lettere o i numeri sono disposti sul pavimento. Con lanci in verticale o tirando a bersaglio da una certa distanza (ev. al di sopra di una corda o attraverso un cerchio fissato in alto), i bambini cercano di colpire il bersaglio.



**Tiro a segno:** Vari gruppi (di 5 bambini ciascuno) costruiscono liberamente un proprio stand di tirassegno. A disposizione hanno materiale vario come cerchi, tappetini, secchi, anelli, clavette, frisbee ... I gruppi presentano agli altri il loro stand e provano a giocare in quelli degli altri. Una volta provati i vari impianti, chi lo ha costruito redige il regolamento valido per ogni singolo tirassegno. Le regole vengono presentate agli altri e poi appese presso il tirassegno.

- Gioco libero.
- Come gara individuale o fra i diversi gruppi.



🕒 **Italiano:** compilazione delle varie regole. Trattative su chi può fare che cosa nel giorno della festa della scuola.

## 4 Forme combinate

### 4.1 Collegamenti con ...

I bambini vanno alla scoperta del mondo in modo globale. Il combinare fra loro diverse attività motorie (di base) ben risponde a questa caratteristica e dovrebbe pertanto essere utilizzato di sovente nell'apprendimento. Si possono ad esempio applicare schemi motori già acquisiti in ambiti poco conosciuti o in condizioni più difficili. Molte forme ludiche nei fascicoli 4, 5 e 6 presentano appunto delle combinazioni fra diverse attività.

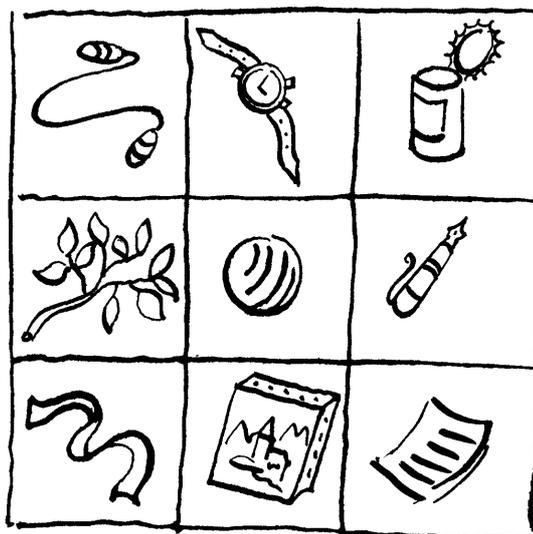
#### Esempi

- Correre e saltare o correre e lanciare.
- Inseguire e lanciare combinati con attività libera agli attrezzi.
- Giochi ritmici e forme di saltello (ad es. con la corda).
- Correre e giocare la palla (dribbling con le mani e/o i piedi ecc.).
- Correre e andare in bicicletta/sui pattini InLine (correre su lunghe distanze senza pause, con un compagno in bici o sui pattini). Dopo 5 minuti cambio.
- Piccolo percorso «polisportivo». Corse ad ostacoli.
- Gare a squadre in cui oltre a correre si devono anche svolgere dei compiti accessori impegnativi.



**Memory:** Imprimersi nella memoria gli oggetti e la loro posizione. Gruppi di tre. A una distanza di circa 25 metri disposti in un reticolo (ad es. di 6 righe di 10 caselle) si trovano degli oggetti. I gruppi partono, corrono fino alle caselle loro assegnate e poi tornano indietro per annotare su un foglio dove si trova quale oggetto. Se manca qualcosa o non sono sicuri corrono di nuovo a guardare, poi tornano indietro e annotano. Quale gruppo finisce per primo e annota tutti gli oggetti senza errori di posizione?

- Al posto degli oggetti ci sono solo delle immagini. I bambini devono disegnare sul loro foglio di che si tratta, in modo chiaramente riconoscibile.
- In alcune caselle si presentano delle operazioni matematiche. Le soluzioni vanno annotate nella casella corrispondente del reticolo disposto al punto di partenza.
- In alcune caselle ci sono delle parole. Innanzitutto bisogna copiarle senza errori. Da esse poi si ricava la soluzione di una questione o di un indovinello.
- Correre e lanciare: il gruppo A compie di corsa un giro con tre stazioni: 1, colpire tutte le clavette, poi continuare 2. Lanciare tutti i palloni in un cassone, poi ... 3. Lanciare palline da tennis su numeri appesi alle pareti. Quando la somma dei numeri colpiti supera 45, correre tutti al traguardo. Nel frattempo il gruppo B potrebbe sommare punti oscillando con la corda fra due cassoni (per ogni percorso 1 punto) oppure passandosi la palla suddivisi a coppie. Cambio.



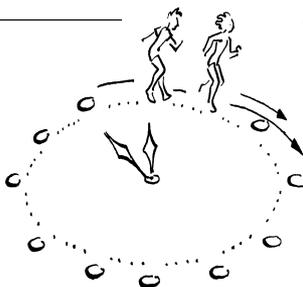
## 4.2 Una gara di corsa, salto e lancio

Correre, saltare e lanciare vengono combinati fra loro o con compiti accessori. Le forme ludiche che ne nascono vengono viste dai bambini come situazioni in cui possono misurarsi in modo variato con gli altri e con se stessi.

**Partecipare è più importante che vincere.**

**Mezzanotte meno cinque:** Gara di corsa e conoscenza dell'orologio. I bambini sono suddivisi equamente su un cerchio, presso le cifre del quadrante, indicate con cifre riportate su dei fogli. Ad un tratto qualcuno grida ad es. «è mezzanotte meno cinque!»; chi sta sull'11 (= meno cinque) cerca di raggiungere uno di quelli che stanno sulle 12 prima che faccia il giro del quadrante.

- Partenza su una linea. Ad es. sono le 10.30. I «minuti» (posizione 6) cercano di superare un traguardo prima delle «ore» (posizione 10).



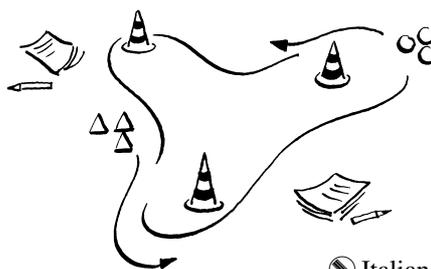
❗ Quale orario non può essere chiamato? (ad es. 16.20, undici meno cinque ... )?

🏃 Correre via sempre in senso orario!

**Racconto in corsa:** Gruppi di 4; correre per 15 minuti alternandosi a scrivere un racconto. I gruppi corrono su un tracciato determinato. Dopo il primo giro un bambino per ogni gruppo si ferma ed inizia ad annotare su un foglio la storia che il gruppo sta elaborando su un tema dato. Cambio dopo due giri. Chi corre può parlare del racconto e coordinare il seguito. Quale gruppo scrive la storia più divertente, o triste, o appassionante?

- 3 membri del gruppo sono in pista, il quarto ascolta il docente che racconta una storia (durata circa 15 minuti). Dopo ogni giro l'«ascoltatore» di ogni gruppo viene sostituito al volo. Chi ha ascoltato un pezzo di racconto informa gli altri mentre corrono. Alla fine ogni gruppo risponde su un foglio ad alcune domande in merito alla storia raccontata dal docente.

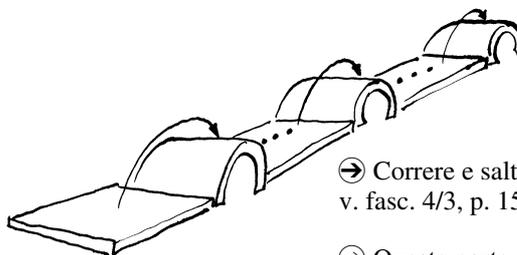
❗ (Non) tutti devono percorrere di corsa lo stesso tratto.



🇮🇹 Italiano: ascoltare - comunicare. Chi racconta determina la velocità. Il docente può anche porre delle domande riguardanti altre lezioni. Riportare le risposte nel riquadro esatto presso la zona di partenza/arrivo.

**Corsa in collina:** Due percorsi fatti con tappetini, in alternanza, uno al suolo e uno incurvato verso l'alto. I bambini cercano di percorrerli come ostacolisti.

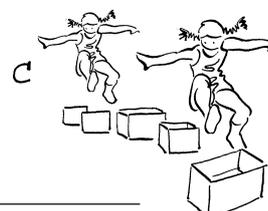
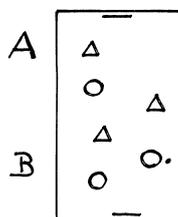
- Più facile: su ostacoli più bassi, come elementi di cassone o palloni medicinali.
- Chi riesce a superare gli ostacoli in perfetta sincronia con un altro bambino?
- Gara parallela: Su ogni tracciato partono due bambini. Chi riesce per primo a percorrere il tracciato e poi, per ogni «collina» a lanciare una palla, a ricevere un passaggio di piede, a giocare una palla con un bastone da unihockey, tutto sotto il tappetino?



➡ Correre e saltare ritmicamente: v. fasc. 4/3, p. 15 ss.

➡ Queste porte sono adatte anche per giocare a calcio 3:3.

**Gioco a intervallo:** 3 squadre giocano insieme. A gioca contro B su un campo, ad es. calcio 3:3. La squadra C assolve un percorso di salto/corsa e poi torna sul campo di gioco. Ora gioca il gruppo B contro C, mentre A corre; poi corre B e A gioca contro C. Ogni squadra gioca 2-4 volte contro ognuna delle altre. Il risultato viene man mano ripreso.



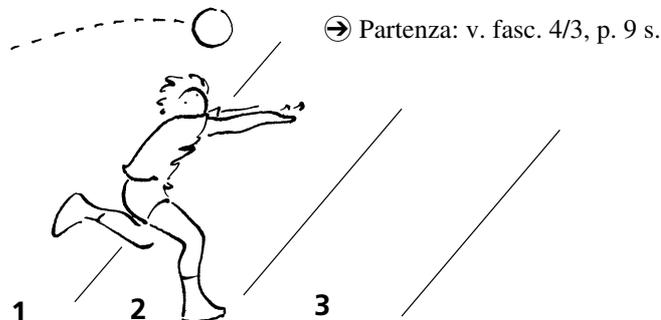
**Lancio all'imbuto:** Delle coppie si fronteggiano. Con il suo imbuto (cono, cartoccio fatto con carta di giornale, ev. guantone da baseball) A cerca di prendere le palle lanciate da B.

- Tutti gli A sono disposti in una zona (a 10–15 m dalla linea di lancio). Quante palle si riescono a prendere in 3 minuti? Cambio di ruolo. quale coppia ottiene dopo 6 minuti quanti centri?
- Chi prende la palla lanciata nella zona 1 riceve un punto, chi nella zona 2 o 3, più lontane, rispettivamente due o tre punti. Ogni coppia cerca di ottenere il massimo possibile di punti in 3 minuti.
- Tutte le coppie corrono in senso antiorario intorno ad un campo di gioco quadrato, a un mezzo giro di distanza l'uno dall'altro. Le coppie si lanciano un pallone attraverso il campo, ovvero dal lato 1 al lato 3, dal 2 al 4. Dopo un lancio si deve superare l'angolo successivo per poter passare ancora la palla al compagno. Dopo 5 minuti si contano i giri compiuti e le palle prese per ciascuna coppia. La volta successiva si corre in senso orario, poi si confrontano i risultati.
- Come rubapalla: gruppi di 4, uno contro l'altro. Ogni bambino ha un cono di plastica. Chi lancia non può essere ostacolato; disporsi a una distanza di 4 passi. Quale gruppo riesce a prendere più palline in 5 minuti.



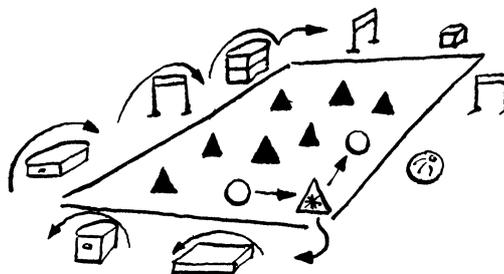
**Non attendere, vai!:** Ogni bambino lancia la propria palla in avanti e poi parte immediatamente. Suddivisione in zone: **1** 2–4 m **2** 4–6 m **3** 6–8 m. a seconda di dove prende la palla, il bambino ottiene 1–3 punti. Dopo 10 partenze chi ha più punti del docente?

- A lancia la palla per B.
- A si trova nel campo 1, 2 o 3 fa rimbalzare la palla a terra. In questo momento B parte e cerca di prendere la palla che rimbalza, prima che tocchi terra una seconda volta. Scambiarsi i ruoli.



**Il giro di campo:** Gioco di inseguimento su un campo delimitato (da pallavolo). Gli inseguitori sono contraddistinti da un nastro colorato. Chi viene toccato prende il nastro del cacciatore, deve compiere un percorso ad ostacoli al di fuori del campo di gioco e poi passa ad inseguire gli altri bambini.

- A coppie: A e B nel campo da pallavolo si passano una pallina da tennis. La distanza minima (linea di lancio) viene segnata con una corda. quando uno dei due non prende il passaggio, ambedue fanno un giro di corsa.
- Passaggi di piede intorno alle clavette (coni). Se se ne fa cadere una si deve innanzitutto rialzarla e poi si compie un giro di campo.
- Due campi con due squadre ciascuno che si affrontano. Chi segna una rete passa in porta. Se il portiere si fa fare goal compie due giri del percorso a ostacoli e poi torna in campo come giocatore di movimento.



## Bibliografia / Ausili didattici

- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 2001<sup>5</sup>.
- DIETRICH, K.: Warum soll ich den Fosbury-Flop lernen?  
In: Sportpädagogik 17 (1993) 3. S. 18–21.
- DOMBROWSKI, O.: Leichtathletik mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- FAHLENBOCK, M. / u.a.: Leichtathletik - zu schwer für die Schule? Zur Situation der Leichtathletik in der Schule. In: Körpererziehung 44 (1994) 5. S. 166–171.
- GUGGENMOS, J.: 2 mit 4 Beinen. Weinheim und Basel 1990.
- KATZENBOGNER, H. / u.a.: Spiel-Leichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen, Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.
- MURER, K.: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik (mit Anhang Leichtathletik in der Schule). Schorndorf 1994<sup>8</sup>.
- SCHÖNTGES, J. (Hrsg.): Freche Lieder – Liebe Lieder. Frankfurt a. M. 1987.
- TREUTLEIN, G. / u.a.: Körpererfahrungen im Sport. Wahrnehmen – Lernen – Gesundheit fördern. Aachen 1992.
- VAN DE WETERING, J.: Stachel-Charlie. Hamburg 1987.

### Videocassette:

- SFSM: Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.

### Centri di contatto:

- FSA: Test di atletica leggera e tabelle di valutazione (in F e T).  
Federazione Svizzera di Atletica (FSA)

### Musica:

- MEY, R.: Starportrait. Intercord. 1974.

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.