

Lezione

Tu e io, insieme



Durante questa lezione, gli allievi svolgono dei giochi motori che comportano il contatto fisico. Inoltre, sono introdotti diversi esercizi per aumentare la tensione corporea, che sono una parte importante della lezione.


Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire

Obiettivi d'apprendimento

- Afferrarsi senza timidezza, toccarsi e interagire con i compagni con riguardo
- Applicare in modo differenziato la tensione corporea

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Gioco delle amebe I bambini corrono liberamente nella palestra con un sottofondo musicale. Il docente ferma la musica e dice un numero, ad es.. 3. Il numero corrispondente di bambini (3) si raggruppa il più velocemente possibile e si tiene per mano in fila. Chi rimane senza gruppo, deve svolgere un breve compito, ad es. toccare due pareti. Prima che la musica ricominci, il docente definisce la prossima possibilità di contatto fisico da applicare alla pausa seguente. Ad es.. toccarsi i piedi, in piedi spalla contro spalla, schiena contro schiena, ecc. Il docente ferma la musica, dice un'altra cifra e i bambini si raggruppano di conseguenza. All'ultimo giro, il docente pronuncia il numero 2, cosicché si preparino le coppie per l'esercizio seguente.		Musica
	5' Testare le statue Le coppie corrono liberamente nella palestra. Quando si ferma la musica si bloccano e formano una statua. Appena la musica ricomincia, ripartono di corsa. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Stessa cosa, ma: A corre davanti, B segue e quando cessa la musica verifica la stabilità della statua (tensione corporea) spingendo e tirando le braccia e scuotendo leggermente le spalle. Cambiare ruolo. • Per formare le statue definire un tema, ad es. discipline sportive, artigiani, ecc. 		Musica
	3' Duro e molle A è disteso sulla schiena sul tappetino. B muove le braccia e le gambe di A. Quando la musica diventa «dura», A si irrigidisce e si blocca contro i movimenti. Quando la musica diventa «molle», A si lascia completamente andare e permette a B di muoverlo in tutte le direzioni.		Musica
	2' Verifica della tensione a coppie A è disteso sulla schiena completamente rigido. B afferra le caviglie e alza A come un asse. A tende i glutei e spinge le gambe una contro l'altra.		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	5' Prime evoluzioni a coppie Realizzare le seguenti figure acrobatiche in coppia (v. materiale): <ul style="list-style-type: none"> • Sedia • V «laterale» • V «frontale» • Tetto di casa • Equilibrio 		Immagini di acrobazie in coppia (pdf)
	20' Scrivere con il corpo Scrivere le seguenti lettere a coppie (in piedi o distesi, cos'è meglio?): O, C, V, W, M, X, A, T, U, Z, N. Poi formare gruppi di 6 (3 coppie insieme): <ul style="list-style-type: none"> • Ogni gruppo cerca di scrivere delle parole con i corpi, ad es.: FINE, LUKE, HEIDI, LUCE, SETE, ecc. • I gruppi trovano delle parole che sono in grado di scrivere. 		
Ritorno alla calma	20' Ripetizione e prossimi passi La classe è seduta in cerchio. Spiegare agli allievi cosa è stato fatto e perché. Illustrare i contenuti della lezione successiva . Tutti i bambini si sdraiano sulla pancia e chiudono gli occhi. Il docente tocca i bambini uno a uno sulla schiena. Poi finisce la lezione.		