

12 | 2016

Tema del mese – Sommario

Progetti e piano di studio	2
Transizioni	3
Giochi per radunare i partecipanti	5
Sequenze guidate	7
• Movimento e linguaggio	7
• Movimento e matematica	10
• Movimento e musica	11
• Movimento e motricità fine	12
Sequenze libere con laboratorio del movimento	14
Sequenze guidate all'aperto	17
Ritorno alla calma	18
Informazioni	20

Categorie

- Età: dai 4 ai 7 anni
- Livello scolastico: scuola dell'infanzia
- Livello di capacità: dai principianti agli avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Muoversi di più nella scuola dell'infanzia



Negli ultimi anni, il tempo che i bambini consacrano al movimento si è ridotto a causa di numerosi fattori. Questo tema del mese propone agli insegnanti delle scuole dell'infanzia delle idee per organizzare un programma mattutino all'insegna del movimento con attività «invernali».

Zone residenziali che non incitano più a fare movimento e a giocare, divieto di giocare negli spazi pubblici e tendenza a introdurre misure di sicurezza più severe spingono i bambini a passare sempre più tempo in spazi chiusi. Le attività ricreative sedentarie, come l'uso frequente dei media, spesso impediscono ai bambini di vivere le esperienze motorie di base. I movimenti fondamentali (camminare-salire-saltare in basso, correre-saltellare-saltare, rotolare-ruotare su sé stesso, tenersi in equilibrio, arrampicarsi-sospendersi-dondolare, tirare-ricevere, portare-spostare-tirare-strisciare) sono sperimentati ed esercitati meno sovente nel parco giochi o all'aperto.

Tutto ciò ha una grande influenza sullo sviluppo cerebrale del bambino e sulla sua motricità fine e globale. La scuola materna e la scuola rivestono perciò un ruolo importante nell'integrazione del movimento nelle lezioni. Ciò incoraggia anche i bambini a muoversi di più durante il loro tempo libero.

Idee di movimento per delle serie differenziate

Gli esempi presentati in questo tema del mese dedicato all'inverno possono essere inseriti e applicati in modo variato e libero nel programma mattutino di un asilo. A fungere da base sono i movimenti fondamentali. L'insegnante estrae da una o più sequenze un esempio da svolgere coi bambini per un periodo prolungato. Attraverso la ripetizione, i bambini consolidano le loro capacità motorie e i diversi movimenti proposti contribuiscono a strutturare una mattinata nella scuola per l'infanzia, ciò che è di grande aiuto per sia per gli insegnanti sia per gli stessi bambini.

Assieme al movimento si esercitano competenze in altri ambiti, ad esempio il linguaggio, la matematica e la musica e ai docenti vengono presentate delle proposte per favorire lo sviluppo della motricità fine nei bambini. Il fascicolo contiene inoltre degli esercizi per delle transizioni in movimento e un ritorno alla calma e filastrocche e canzoni composte appositamente per questo tema del mese.

Progetti e piano di studio

I bambini hanno bisogno di movimento e grazie ad esso imparano molte cose. I rituali legati al movimento devono far parte dell'insegnamento quotidiano. Oltre a proporre delle attività motorie in spazi chiusi, la vita scolastica deve offrire ogni giorno anche la possibilità ai bambini di muoversi all'aperto e nella natura.

Lo sport e il movimento non sono una prerogativa soltanto delle lezioni di educazione fisica. Nella vita scolastica, questi due aspetti assumono un'importanza sempre maggiore in tutti gli ambiti. «[Scuola in movimento](#)» o «[Lernen in Bewegung](#)» (in italiano: «Imparare in movimento») sono esempi di progetti che negli ultimi anni si sono particolarmente sviluppati. A livello di scuola dell'infanzia, il progetto Purzelbaum (vedi riquadro in basso a destra) è stato introdotto e valutato con successo in 15 cantoni svizzeri.

Muoversi molto e in modo variato

In una scuola dell'infanzia che attua il progetto Purzelbaum, i bambini si muovono molto. L'insegnante integra più volte al giorno il movimento nelle attività normali. Oltre a queste sequenze di movimento, ai bambini vengono offerte possibilità di muoversi liberamente e sviluppare ulteriormente le loro capacità.

Poiché le transizioni da una sequenza all'altra avvengono tramite il movimento, vi sono pochi tempi morti durante i quali possono sorgere dei conflitti. In questo senso, il movimento è usato come strumento di conduzione. Le attività di apprendimento cognitivo sono trasmesse attraverso il movimento o sono ad esso legate.

È stato appurato che i bambini che si muovono regolarmente sono più equilibrati, possono controllare di più i loro impulsi e percepiscono meglio il loro corpo. La fiducia in sé stessi e il sentimento di appartenere a un gruppo sono favoriti quando si fanno delle esperienze positive «visibili».

Piano di studio ticinese

Nelle sue raccomandazioni relative alla scuola dell'infanzia, il Piano di studio ticinese afferma quanto segue:

«L'esperienza legata al corpo e al movimento riveste un ruolo importante nello sviluppo del bambino che per sua natura si muove, gioca e si realizza svolgendo attività fisiche di vario tipo. Il bambino, nello spazio protetto e stimolante della scuola dell'infanzia, è condotto a sperimentare il movimento quale mezzo d'espressione e d'esplorazione dello spazio, degli oggetti e delle persone; ad acquisire una sempre maggiore consapevolezza del proprio schema corporeo, a partecipare ai giochi di gruppo accettandone i vari ruoli; a scoprire quali sono i comportamenti corretti da assumere nelle diverse situazioni (gioco, litigio, attività quotidiane, ecc.) e allo stesso tempo a identificare le situazioni di rischio.

Sperimentando nel quotidiano diverse forme di movimento, in situazioni che il docente saprà proporre in funzione delle competenze dei soggetti, il bambino si confronta con sé stesso (versante psicomotorio), con gli altri (versante sociomotorio) e con l'ambiente fisico. Nel tempo acquisisce e affina sempre maggiori competenze motorie fino a sviluppare adeguate abilità legate alla motricità fine.

Tratto da: [La scuola dell'infanzia nel primo ciclo Harnos](#) (pdf)

Il programma «Purzelbaum»

→ [Scuola dell'infanzia «Purzelbaum»](#)
(in tedesco e in francese)

Transizioni

Delle transizioni strutturate, ad esempio sedersi in cerchio dopo essersi tolti giacche e cappotti, sono associate a determinati movimenti. Le seguenti proposte corrispondono ognuna a un movimento fondamentale e possono essere combinate liberamente.

Seguire le impronte

Movimento fondamentale: saltellare

Per terra sono collocate diverse corde in modo parallelo. I bambini saltano sopra di esse in diversi modi.

- Corda gialla = saltellare a gambe unite.
- Corda rossa = saltellare su una gamba.
- Corda blu = saltellare all'indietro.

Varianti

- Saltellare con gli stivali invernali pesanti (ev. stivali di adulti).
- In coppia, tenendosi per mano.

Materiale: diverse corde colorate, ev. stivali invernali per adulti



Iceberg

Movimento fondamentale: stare in equilibrio

Disporre dei sassi per terra (iceberg) uno vicino all'altro. I bambini vi salgono sopra cercando di rimanere in equilibrio.

Variante

- Installare degli elementi per creare un ponte (panche di legno, corde, cavi).

Materiale: sassi di fiume, o ceppi di legno, palle riccio dimezzate, e ev. corde



Salto con gli sci

Movimento fondamentale: arrampicarsi e saltare in basso

La struttura d'arrampicata è rappresentata da un trampolino o da una struttura di legno a forma di arco. I bambini scalano la struttura e una volta in alto saltano su un tappeto.

Variante

- Appendere al soffitto una pallina (palla di neve) vicino al trampolino. Chi riesce a toccarla saltando?

Materiale: struttura per arrampicarsi o sedie, tavoli, scale doppie, ev. pallina (da appendere al soffitto)



Tempesta di neve

Movimento fondamentale: strisciare e muoversi a quattro zampe

Disporre per terra delle sedie girate all'insù (a causa della tempesta di neve). I bambini devono passarci sotto strisciando.

Varianti

- Soffiare in avanti dei batuffoli di ovatta.
- Spazzare via la neve con le mani.

Materiale: sedie o panchine, tunnel da gioco, tavole, ev. batuffoli di ovatta



Palle di neve

Movimento fondamentale: lanciare, portare

I bambini hanno diverse palline (palle di neve) a disposizione che trasportano con delle palette da spiaggia. Alla fine, le lanciano tutte in una cesta.

Varianti

- Trasportare le palle sul palmo della mano.
- Trasportare le palle saltellando (stringerle tra le ginocchia).
- Trasportare le palle eseguendo delle capriole (stringerle sotto il mento).
- Trasportare le palle sulla pancia.
- Trasportare le palle in coppia.

Osservazione: è possibile proseguire questo gioco con «[Trasportare i fiocchi di neve](#)».

Materiale: palline, o palline fatte con pagine di giornale appallottolate, palette da spiaggia, pompon, gomitolini di lana



Skillift

Movimento fondamentale: tirare

I bambini sono in piedi su resti di moquette (sci) e si spingono in avanti aggrappandosi a una corda.

Variante

- Avanzare stando seduti

Materiale: resti di moquette, o uno skateboard, sci di legno o di cartone, corda



Fiocchi sportivi

Movimento fondamentale: saltellare, saltare, scivolare, ruotare

Sulla porta d'entrata viene appeso un disegno che mostra ogni giorno ai bambini un movimento con il quale spostarsi per raggiungere il cerchio dove si trovano i compagni.

Materiale: [disegno con fiocchi di neve](#) (pdf)



Giochi per radunare i partecipanti

I giochi per radunare i partecipanti vengono proposti ogni giorno all'asilo e si svolgono principalmente stando in cerchio. Questi esempi mostrano i movimenti ai quali possono essere associati.

Fiocchi di neve

Movimento fondamentale: saltellare

I bambini formano un cerchio in mezzo al quale un compagno salta con l'elastico seguendo le indicazioni della filastrocca. E poi decide chi sarà il suo successore.

Filastrocca

Fiocchi qui, fiocchi là,

fai un salto

e torna qua

Saltellare da un elastico all'altro, avanti e indietro

Saltare in mezzo/stare con le gambe divaricate sui due elastici.

Saltare in mezzo e poi alla fine saltare fuori dall'elastico con entrambe le gambe.



Osservazione: prevedere diversi elastici affinché un buon numero di bambini possa rimanere attivo contemporaneamente.

Varianti

- Variare l'altezza degli elastici (caviglia, polpaccio, ginocchio).
- Variare il ritmo (lento/veloce).

Materiale: elastici

Calcio con le palle di neve

Movimento fondamentale: far rotolare una palla, coordinazione occhi-piedi

Stando in cerchio, passare una palla coi piedi a un altro bambino senza farla finire fuori dal cerchio. Ogni bambino cerca di mettere i piedi davanti alla propria sedia in modo tale che la palla di neve non rotoli fuori dal cerchio.

Varianti

- Diversi palloni identici in gioco.
- Variare le palle (grandi, piccole, pesanti, leggere, ecc.).
- Far rotolare una pagina di giornale appallottolata, un pompon, un cerchio.

Materiale: palle, ev. pagine di giornale appallottolate, pompon, cerchi



Trasportare i fiocchi di neve

Movimento fondamentale: stare in equilibrio

I bambini sono disposti in cerchio e si passano un oggetto (fiocco di neve) in diversi modi:

- da una mano all'altra,
- tenendolo in equilibrio su un dito,
- soffiandoci sopra per allontanarlo,
- aspirandolo e soffiandolo lontano con una cannuccia.

Materiale: piume, batuffoli di ovatta, fiocchi fatti con giornali/cartoni o fiocchi di neve da decorazione, ev. cannuccie



Gioco di dadi

Movimento fondamentale: correre, saltellare, camminare, saltare, ruotare, tirare/spingere, strisciare, lanciare

Un bambino lancia il dado e gli altri bambini imitano il suo movimento. In seguito il dado è passato a un altro bambino.

Attività invernali:

- 1 = Slittare (sedersi per terra e fare come se si stesse slittando).
- 2 = Fare uno slalom (correndo fra delle porte immaginarie).
- 3 = Saltare sulla pista (su una gamba, su entrambe, alternando).
- 4 = Angelo nella neve (fare la marionetta sdraiandosi per terra e stando in piedi).
- 5 = Entrare nell'igloo (a quattro zampe).
- 6 = Battaglia di palle di neve (imitare il tiro).

Osservazione: se la classe è numerosa, formare dei sottogruppi (maglioni rossi, pantofole blu, ecc.).

Materiale: dado di stoffa con immagini di «Attività invernali» (pdf)



Sequenza guidata – movimento e linguaggio

Con delle filastrocche che evocano il movimento i bambini possono sviluppare e migliorare ulteriormente le loro capacità motorie. Queste storielle permettono inoltre di coordinare il linguaggio e il movimento. Grazie ai versi i bambini imparano a conoscere il ritmo della lingua e attraverso il movimento possono essere introdotti e approfonditi temi legati alla consapevolezza fonologica (come sillabe, suoni iniziali).

Tracce nella neve

Movimento fondamentale: camminare, scivolare, saltellare, saltare

Svolgimento

- In coppia, un bambino recita i versi e imita un animale:
 - Gatto: camminare con passo felpato.
 - Coniglio: saltellare.
 - Anatra: camminare a gambe tese con i piedi rivolti verso l'esterno.
 - Volpe: mettere un piede davanti all'altro.
 - Topo: camminare sulle punte dei piedi.
 - Ecc.
- Che tipo di traccia viene lasciata nella neve? Il compagno dispone la carta corrispondente alla traccia nel posto giusto. Ecc.
- Dopo qualche passaggio, i bambini invertono i ruoli.



Filastrocca

« Scende la neve e imbianca tutto
Nulla nel bosco rimane asciutto.
Anche se avanzo lieve lieve
Lascio le tracce nella neve. »

Variante

- Un bambino mostra una traccia di animale e i suoi compagni recitano i versi della filastrocca mimando l'animale.

Materiale: [carte con le tracce degli animali](#) (pdf)

Passeggiata invernale

Movimento fondamentale: coordinazione braccia-mani-lingua

I bambini imparano una filastrocca che li stimola a muoversi. La filastrocca e i movimenti che comporta sono molto coinvolgenti ma non tutti i bambini devono per forza partecipare al gioco con lo stesso trasporto.

- L'insegnante enuncia più volte ogni verso della filastrocca mostrando il movimento corrispondente.
- Alla fine canticchiare tutta la filastrocca e riprodurre i movimenti.



Filastrocca



*Se dalla finestra provi a guardare,
nemmeno il davanzale riesci a
trovare.*

Formare un cerchio con le braccia e le mani = guardare attraverso la finestra.

*Mille fiocchi vedi tu,
e saranno sempre di più.*

Muovere le mani lievemente dall'alto in basso.

*Gli stivali sono pronti,
esci e vai per valli e monti.*

Passare le mani prima sul piede destro poi su quello sinistro.

*Forza salta su e giù
Per non avere le dita blu.*

Saltare otto volte sul posto.

*Tira la lingua e fai un gioco
mangia i fiocchi a poco a poco.*

Dopo ogni parola tirare la lingua o parlare con la lingua fuori.

*Calpesta la neve con un salto
solleva le gambe sempre più in alto.*

Camminare alzando le gambe sempre più in alto.

*I fiocchi cadono sopra le foglie,
la neve è morbida e ti accoglie.*

Sdraiarsi sulla schiena.

*Gambe e braccia su e giù,
e vedrai che non ti fermi più*

Muovere le braccia su e giù.
Muovere le gambe avanti e indietro.



Variante

- Parlare forte, piano, lentamente, rapidamente.

Percepire le sillabe

Movimento fondamentale: saltellare

Svolgimento

- I bambini recitano le parole accompagnandole con un gesto sonoro.
- Saltellare nell'elastico al ritmo delle parole da 1, 2, 3 e 6 sillabe.
- A squadre: i bambini saltellano seguendo le parole disegnate (v. materiale).

Sillabe

Una sillaba: *bob, sci*

Due sillabe: *neve, guanti, freddo, caldo, luna, casco, vento*

Tre sillabe: *ghiacciolo, bastoni, pupazzo, berretto*

Sei sillabe: *vestiti d'inverno, stivali da neve*



Più difficile

- Combinare più carte e sequenze di saltelli, memorizzarle.

Materiale: elastico, [immagini delle parole da una a sei sillabe](#) (pdf)

Riconoscere i suoni iniziali

Movimenti fondamentali: orientarsi nello spazio, camminare, saltellare, scivolare, andare a quattro zampe, ecc.

Grazie ai vestiti invernali i bambini imparano i suoni delle parole.

- Nominare i vestiti in gruppo.
- Focalizzarsi sui suoni (ad es. n-eve).
- Distribuire nel locale i vari capi d'abbigliamento. L'insegnante o un bambino nomina un vestito e i bambini lo mostrano. L'insegnante o un bambino nomina un suono iniziale e i bambini indicano la direzione in cui si trova il capo.
- Piccoli gruppi: i bambini camminano, saltellano, vanno a quattro zampe fino al capo d'abbigliamento corrispondente.

Variante

- Esercizio in coppia. A scopre una carta per sé, legge ad alta voce il suono iniziale (ad esempio giorno, notte) e B cerca il capo d'abbigliamento adatto e lo indossa. Controllare assieme. Invertire i ruoli.

Osservazione: al posto dei vestiti invernali il gioco può essere eseguito anche con delle carte che rappresentano diverse parole (v. materiale).

Materiale: vestiti invernali (berretto, sciarpa, guanti, scarpe invernali), ev. [carte](#) (pdf)



Sequenza guidata – movimento e matematica

Nella scuola materna l'apprendimento della matematica passa dalla scoperta e dalla sperimentazione. I bambini devono capire la matematica e scoprirne i nessi. Attraverso il movimento, tutto il corpo partecipa all'apprendimento e la materia diventa accessibile a tutti.

Sperimentare le forme

Movimento fondamentale: saltellare

I bambini conoscono le forme geometriche principali (cerchio, triangolo, quadrato, rettangolo) e svolgono i seguenti compiti:

- Con tutto il gruppo formare un cerchio con l'elastico.
- A gruppi di 4 formare un quadrato, un rettangolo e un triangolo.
- Due gruppi si uniscono; uno compone una forma, l'altro saltella sull'elastico.

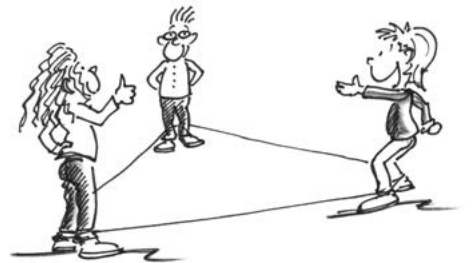
Variante

- Un gruppo lancia il dado e saltella il numero di volte indicato dalla faccia del dado all'interno della figura geometrica formata dall'altro gruppo.

Più difficile

- Variare l'altezza dell'elastico.

Materiale: elastico, dado



Contare

Movimento fondamentale: saltellare

I bambini eseguono diversi compiti saltellando su un trampolino.

- Saltellare seguendo un ritmo su un trampolino e contare simultaneamente.
- Tirare il dado e saltellare un numero di volte equivalente.
- Scegliere una carta numerata (v. materiale) e saltellare un numero di volte equivalente.

Variante

- Contare alla rovescia a partire dal numero scelto e saltellare.

Più difficile

- In coppia: il bambino A sceglie una carta tra 1 e 10. Il bambino B saltella partendo da questo numero e fino a 20 (capire i numeri cardinali).

Osservazione: questa forma di apprendimento si presta anche come gioco per radunare i partecipanti, laboratorio o gioco libero.

Materiale: trampolino, dadi, ev. carte numerate da 1 a 20



Riconoscere i numeri

Movimento fondamentale: motricità fine

Svolgimento

- A gruppi di sei, i bambini lanciano un dado a turno. Chi ottiene un 6 indossa berretto, sciarpa, guanti e occhiali da sole, poi inizia ad aprire una tavoletta di cioccolato imballata.
- Nel frattempo, gli altri bambini lanciano di nuovo il dado fino a quando qualcuno ottiene un 6. Il primo bambino si toglie quindi l'equipaggiamento invernale e lo passa al compagno che ha appena fatto 6 che continua ad aprire la tavoletta.
- Quando una parte della tavoletta è stata aperta, il bambino può iniziare a romperla con un cucchiaino e mangiare i pezzettini che ne ricava fino a quando qualcun altro ottiene un 6. Ecc.
- Le due ultime righe della tavoletta vengono poi distribuite fra i bambini che non hanno ancora mangiato la cioccolata.

Osservazione: controllare che i pezzi di cioccolato siano di piccole dimensioni. Questo gioco può essere proposto a Natale, prima delle vacanze estive, ecc.

Materiale: dadi, tavoletta di cioccolato imballata, berretto, sciarpa, guanti, occhiali da sole, cucchiaino



Sequenza guidata – movimento e musica

Quando risuona la musica nessun bambino resta seduto a lungo. Danzando e cantando, i bambini possono esprimersi liberamente con il corpo e la voce. Oltre alle capacità espressive, esercitano in questo modo anche la motricità e la percezione del proprio corpo.

Ballata: tempo invernale

Movimento fondamentale: camminare di lato, saltellare, danzare, scivolare
Questo esercizio è suddiviso in tre parti (v. canzone «[Il cielo in inverno](#)», pdf). I bambini in un primo momento esercitano e sperimentano ognuna di queste parti più volte da soli: dapprima le grosse nubi, poi i fiocchi di neve selvaggi e da ultimo la rappresentazione ludica. Così tutti possono provare ogni ruolo più volte. Eventualmente i bambini possono proporre anche delle idee proprie.

Le tre parti vengono in seguito collegate fra di loro e svolte come gioco ricorrente. I ruoli s'invertono dopo aver ripetuto più volte ognuna delle tre parti.

Coreografia

Parte 1: I bambini si dispongono in cerchio e ognuno rappresenta una nuvola.

Quando inizia la canzone girano lentamente in cerchio, con le mani sui fianchi. Dopo 4 giri invertire la direzione.

Un bambino con uno xilofono (= sole) e diversi bambini con dei fazzoletti gialli/arancioni (= raggi del sole) si siedono al centro del cerchio. Durante la prima parte, questi bambini rimangono tranquilli.

Parte 2: Le nuvole (= bambini) si trasformano in fiocchi di neve e iniziano a danzare liberamente nel locale. Alla fine di questa seconda parte si siedono dove si trovano.

Parte 3: Il bambino con lo xilofono improvvisa una musica del sole. L'insegnante racconta e i bambini che rappresentano i raggi del sole interpretano la loro parte (ad esempio fare il solletico agli altri bambini, far finta che le proprie mani brillino). Il racconto può essere adattato a piacimento.

Chi è stato svegliato dai raggi del sole si dirige lentamente verso il cerchio. In questo modo il sole viene di nuovo oscurato dalle nuvole e la canzone può riprendere.

Varianti

- I bambini che rappresentano le nuvole/neve ricevono anche un fazzoletto (bianco) che agitano liberamente.
- Nella seconda parte possono essere stabiliti dei movimenti: ad esempio galoppare, muoversi all'indietro, saltellare su un gamba, scivolare lentamente, ecc.
- Un bambino racconta la storia che desidera nella terza parte.

Materiale: fazzoletti (gialli, arancioni, bianchi), xilofono, canzone «[Il cielo in inverno](#)» (pdf)



Sequenza guidata – movimento e motricità fine

Utilizzando diversi materiali, il bambino amplia il proprio bagaglio di esperienze. Attraverso la ripetizione e seguendo una strofa, può esercitare e migliorare la motricità fine di molti movimenti.

Strappare, modellare e lanciare

Movimento fondamentale: motricità fine

Svolgimento

- Ogni bambino riceve un pezzo di carta. I bambini stanno in piedi su una sedia e lasciano cadere per terra un foglio. Il volo del foglio può essere accompagnato con diversi suoni.
- I bambini soffiano il loro pezzo di carta verso l'alto.
- Il foglio viene mantenuto in aria soffiando (1a parte della filastrocca).
- I bambini strappano dei piccoli pezzi di carta (fiocchi di neve) e seguono le indicazioni contenute nella filastrocca. Alla fine della seconda parte è possibile introdurre una battaglia con i pezzi di carta.

Osservazione: l'insegnante mostra come stracciare il foglio.

Filastrocca (ogni bambino riceve un pezzo di carta)



*Fuori soffia un freddo vento
Quanti fiocchi? Dieci, ottanta
o cento?*

Stare in piedi su una sedia, lasciar cadere i pezzi di carta sul pavimento.

*La battaglia di neve è alle porte
Prepara le palle... chi è il più forte?*

Modellare il foglio con le mani fino a farlo diventare una palla.

*Sono tutte lisce e tonde
e si muovono come onde.*

Far passare la palla di neve da una mano all'altra.

*Si alzano in volo una ad una
Chi riuscirà a colpire la luna?*

Lanciare le palle di carte in un secchio o una cassa, ecc.



Varianti

- Fabbrica di fiocchi di neve: in piccoli gruppi, i bambini producono il maggior numero possibile di piccoli fiocchi di neve. Dopodiché un gruppo può occuparsi del collage (ad esempio pupazzo di neve, igloo, scultura di neve).
- I piccoli gruppi recitano la filastrocca con i relativi movimenti e li presentano alla classe.

Materiale: sedia, fogli bianchi e fini (scarti di stampante)

Filastrocca del pupazzo di neve

Movimento fondamentale: motricità fine

Svolgimento

- Ogni bambino riceve un pezzo di plastilina.
- I bambini giocano e sperimentano in modo autonomo.
- Modellano delle forme e delle figure per poi presentarle ai compagni.
- Sulla base dei versi della filastrocca formano le varie parti del pupazzo di neve con lo stesso pezzo di plastilina.

Filastrocca della plastilina

Utilizzando diversi pezzi di plastilina si può creare un pupazzo di neve o altre forme.



*La neve è liscia, bianca e pulita
Ma attenti! Può sciogliersi fra le dita.*

Modellare.

*Da sottili e lunghe strisce
Nascono palle tonde e lisce*

Formare una palla con il pezzo di plastilina.

*Sotto la pancia, sopra la testa,
Ed ecco un pupazzo che si desta*

Continuare a impastare la plastilina.

*E col freddo che fa fuori
Mettigli una sciarpa con tanti colori*

Con le mani trasformare la palla in una lunga «salsiccia».

*Sugli sci vuole andare il pupazzo
E si lancia sulla pista come un razzo.*

La «sciarpa» viene divisa in due parti e appiattita come se fosse uno «sci».



Più difficile

- Formare un pupazzo di neve con diversi pezzi di plastilina e presentare la propria opera ai compagni.

Osservazione

- Alla fine del gioco mescolare insieme tutti i pezzi di plastilina e richiuderla in un contenitore ermetico.
- Può anche essere proposto come gioco libero o per radunare i partecipanti.

Materiale: plastilina (ad esempio plastilina con cera d'api).

Sequenze libere con laboratorio del movimento

Durante il gioco libero i bambini hanno a disposizione un laboratorio del movimento (ad esempio nel guardaroba o nel locale principale). Le diverse postazioni vengono in gran parte allestite e riordinate dai bambini. Le carte con immagini/disegni possono fungere da aiuto.

Le postazioni possono anche essere introdotte e proposte singolarmente. Nel gioco libero i bambini scoprono delle varianti per le quali hanno bisogno di materiale supplementare. Quando i compiti sono assimilati, i bambini sono in grado di affrontare le sfide del [laboratorio del movimento](#).

Postazioni

Slalom gigante

Movimento fondamentale: camminare, correre

Il bambino tiene due «bastoncini di sci» nelle mani, camminando o correndo – se possibile all'aria aperta – eseguendo uno slalom gigante lungo una corda collocata per terra.

Varianti

- In posizione raccolta, in punta di piedi, sui talloni, ecc.
- Con dei sacchetti di sabbia (= neve sulla testa), indossare un berretto, infilare i guanti, ecc.
- Al posto della corda: paletti da slalom, ceppi di legno, grosse pietre, ecc.

Materiale: paletti da slalom o bastoncini di legno o di bambù (= piccoli bastoni da sci), coni, ceppi di legno, palle riccio, grosse pietre, corda lunga, sacchetti di sabbia



Impronte

Movimento fondamentale: saltellare

Il bambino saltella da un cerchio all'altro (= impronte nella neve) su una gamba o su entrambe.

Variante

- Muoversi a quattro zampe, in punta di piedi, sui talloni, all'indietro, saltando sopra un cerchio, tenendo un sacchettino di sabbia tra le gambe.

Materiale: almeno sei cerchi, sacchi di sabbia



Tunnel

Movimento fondamentale: strisciare

Il bambino striscia attraverso un tunnel da gioco. Una volta giunto alla fine del tunnel, prende una palla di neve (palla da tennis) che si trova in una cesta. Poi con la palla di neve percorre di nuovo il tunnel strisciando e una volta uscito deposita la pallina in una cesta vuota.

Varianti

- Giocare con più di un tunnel.
- Sostituire il tunnel da gioco con cerchi con supporti.
- Portare un sacchettino di sabbia sulla schiena.

Materiale: 1 cesta vuota, 1 cesta piena di palle da tennis, 1 tunnel da gioco, cerchi, supporti, sacchi di sabbia



Slittare

Movimento fondamentale: scivolare, arrampicarsi

Il bambino si arrampica sul tavolo e scivola sulla panchina posta diagonalmente atterrando su un tappeto.

Varianti

- Scivolare stando seduti su un pezzo di moquette (o un cuscino, un panno, ecc), oppure sulla pancia, sulla schiena, ecc.
- Arrampicarsi sulla panchina e quando si è sul tavolo saltare per terra (= salto con gli sci).

Osservazione: il tappeto deve essere spinto fino ai piedi della panchina. In questo modo si impedisce alla panchina di scivolare.

Materiale: tavolo da asilo, panchina, 1 tappeto da ginnastica, pezzi di moquette



Tirare le palle di neve

Movimento fondamentale: lanciare, ricevere

Stando in piedi in un cerchio, il bambino tira la palla di neve nell'ombrello appeso all'ingiù sul soffitto (la punta dell'ombrello è rivolta verso il basso). Quando cinque palle di neve (= palle di carta) hanno raggiunto il bersaglio, il bambino svuota l'ombrello tirandolo verso il basso (l'ombrello è appeso con un elastico) e depone le palle di neve in una cesta.

Varianti

- Da seduti
- Su una gamba
- Tirando all'indietro.

Materiale: grosse palle di carta (diametro circa 15 cm) ricoperte con un foglio di alluminio (prepararle assieme ai bambini). Un ombrello, una corda o una fune spessa e un gancio per fissare l'ombrello alla parete, un nastro elastico, dei cerchi, una cesta



Laboratorio del movimento

Variare il divertimento

Movimento fondamentale: camminare, correre, saltellare, strisciare, scivolare, arrampicarsi, lanciare, prendere.

Principio del gioco

- Ogni bambino riceve 5 carte (v. «[Laboratorio del movimento](#)», pdf) sul davanti sono rappresentate delle attività invernali (slalom gigante, impronte, tunnel, slittare, palle di neve), dietro invece sono disegnati degli oggetti inerenti l'attività da colorare (pattini, sciarpa, berretto, slitta, guanti).
- Giorno dopo giorno, i bambini effettuano seguendo l'ordine che preferiscono un certo numero di volte le cinque attività presentate alle pagg. 14 e 15 per decorare le loro carte.

Preparazione delle carte

- Forare tutte e 5 le carte in alto a sinistra (eventualmente rinforzare il foro con anelli autoadesivi).
- Infilare l'anello portachiavi in tutti i fori.
- Scrivere il nome del bambino sulla prima carta.
- Appendere il mazzo di carte a una ventosa, fissata sul vetro della finestra.

Svolgimento del gioco

- Dopo cinque passaggi successivi a una postazione eseguiti con successo, il bambino può colorare una parte della carta corrispondente.
- Quando è riuscito a esercitare 12 volte la stessa postazione (ovvero 60 passaggi), il bambino può terminare la sua carta con la decorazione adeguata.

Decorazione delle carte

- Da 1 a 6 volte Colorare la carta con delle matite colorate
- Da 7 a 9 volte Decorare la carta con matite di colore argento e oro
- Da 10 a 12 volte Incollare 1 «stella adesiva»

Osservazione: per la conta, i bambini possono utilizzare diversi tipi di aiuto (stampini, mollette da bucato o oggetti da deporre in una scatola).

Materiale: perforatrice, eventualmente anelli rinforzanti autoadesivi, diverse matite colorate, matite di colore argento e oro, stelle adesive, materiale per contare o stelle da incollare. Per ogni bambino: [5 carte con delle immagini](#) (stampate su una carta spessa), 1 anello di portachiavi, 1 ventosa



Sequenze guidate all'aperto

È consigliato svolgere con i bambini ogni giorno una sequenza di movimento all'aria aperta. In un inverno con poca neve non è però sempre semplice pianificare delle attività che possono essere svolte da tutti i bambini con un tempo umido e freddo.

Allenamento di sci

Movimento fondamentale: tirare, camminare, stare in equilibrio, saltare in basso, spostarsi di lato, salterellare, camminare velocemente

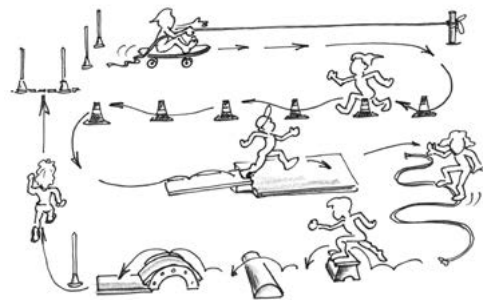
Svolgimento del circuito

- Partenza e arrivo: tra due demarcazioni.
- Skilift: sedersi su uno skateboard e scivolare in avanti aggrappandosi a una corda.
- Slalom: attraverso dei coni.
- Trampolino: tenersi in equilibrio sul trampolino e saltare.
- Slalom gigante: muoversi accanto a una corda collocata per terra come se fosse un serpente.
- Cross: superare diversi ostacoli.
- Discesa: arrivare velocemente al traguardo.

Osservazioni

- Per allestire un circuito, utilizzare materiale resistente alle intemperie, che può essere preparato in poco tempo dall'insegnante o dai bambini.
- A seconda delle situazioni o del grado di sviluppo dei bambini, l'insegnante determina la durata dell'«allenamento di sci» o lascia scegliere ai bambini.

Materiale: corda, skateboard, coni di demarcazione, tronco di legno (trampolino), corda lunga, ostacoli, demarcazioni per la partenza e l'arrivo



Ritorno alla calma

Per radunare e riportare alla calma i bambini dopo una metà giornata di movimento, si possono proporre dei massaggi semplici o delle filastrocche associate a dei movimenti.

La filastrocca del massaggio

Movimento fondamentale: percezione del proprio corpo

Formare delle coppie, un bambino si sdraia a pancia in giù sul pavimento e l'altro si inginocchia accanto a lui. L'insegnante recita la filastrocca e riproduce i movimenti del massaggio su un tamburello per offrire ai bambini un accompagnamento sonoro. I bambini in seguito invertono i ruoli.



Filastrocca senza rime



*Tanti piccoli fiocchi di neve
volano tutt'intorno*

Toccare il corpo con la punta delle dita.

*Sottili e leggeri si posano
sul tuo corpo.*

Dare dei colpetti sul corpo con la punta delle dita.

Formiamo un grosso mucchio di neve

Passare le mani dalla parte esterna al centro della schiena.

*Ups... un forte colpo di vento soffia
via tutto quanto*

Accarezzare il corpo con il palmo delle mani.

*Il sole spunta da dietro le nuvole e
riscalda il tuo corpo con i suoi raggi.*

Il bambino che massaggia si strofina velocemente le mani e poi posa le sue mani calde sui vestiti dell'altro bambino.



Materiale: tamburello, se possibile dei tappeti da ginnastica

Filastrocca dei fiocchi di neve

Movimento fondamentale: percezione del proprio corpo

Questa filastrocca può essere raccontata all'asilo stando seduti in cerchio o in piedi oppure in un grande locale, come una palestra. La maestra recita la filastrocca e mostra i movimenti da eseguire.

Filastrocca



*Un fiocco di neve danza nel vento
Vola, vola e non tocca il pavimento*

Le mani o tutto il corpo si muovono, girano vorticosamente, danzano nel locale.

Si posa sulle spalle, sulle dita, sulla punta del naso, sulla pancia, sulla schiena, sulle ginocchia...

Scegliere a piacimento delle parti del corpo e toccarle con le mani/lasciare cadere i fiocchi di neve.

*E si ferma anche sulla capoccia
Prima di trasformarsi in una goccia*

Collocare le mani sulla testa e con il palmo sfiorare il proprio corpo dall'alto in basso.



Variante

- La filastrocca può essere rappresentata anche con l'ausilio di pezzi di stoffa o batuffoli d'ovatta.

Materiale: pezzi di stoffa, batuffoli d'ovatta



Filastrocca del massaggio: impastare la torta

Movimento fondamentale: percepire il corpo

Un bambino si sdraia a pancia in giù, altri due si inginocchiano accanto a lui. La maestra recita la filastrocca e mostra i movimenti da eseguire.

Filastrocca



*Metti il burro in una scodella
Lavoralo bene ma evita che diventi una mozzarella*

Con il palmo delle mani esercitare una pressione sulla schiena o sulle gambe.

*Poi aggiungi una presa di sale.
E lo zucchero... più o meno un quintale*

Tamburellare con le dita dapprima leggermente poi in modo più forte.

*Passa ora alle uova, rompi il guscio, toc toc... Non ce la fai?
Allora riprova*

Picchiettare con il pugno.

*Grattugia la scorza di un limone
è facile, basta fare pressione*

Strofinare su e giù con il palmo delle mani.

*Manca ancora un bel po' di farina
Falla cadere nell'impasto fina fina*

Ruotare con il palmo delle mani.

*E prima di farti una bella abbuffata
lavora l'impasto con una bella risata.*

Massaggiare con le mani e poi fare il solletico.



Materiale: tappetino da ginnastica se possibile

Informazioni

Bibliografia

- Baumann, H. (2012). *Mut tut gut. Bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe*. Lenzburg: muttutgut.ch.
- Beigel, D. (2012). *Beweg dich, Schule!*; Dortmund: Borgmann Media.
- Zahner, L. (2004-2005). *Infanzia attiva – vita sana*. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP.
- Zahner, L. et al. (2012). *Bewegungsfreundliche Schule* (DVD). Basilea: Institut für Sport und Sportwissenschaften.
- Zimmer, R. (2006). *Der bewegte Kindergarten* (DVD). Freiburg i.Br: Herder.

Link

- www.radix.ch (Purzelbaum Kindergarten, in tedesco e in francese): progetto di Basilea per più movimento e un'alimentazione sana nella scuola dell'infanzia.
- www.youplabouge.ch (in francese): progetto di promozione della salute e del movimento per i bambini della Svizzera romanda.

Autrici

Le idee contenute in questo fascicolo sono state proposte dalle insegnanti delle scuole per l'infanzia che partecipano al progetto Purzelebaum e che negli ultimi anni hanno seguito una formazione continua organizzata dal 2006 dall'istituto di perfezionamento e formazione ai media dell'Alta Scuola pedagogica di Berna (PH Bern).

- Vanessa Bieli
- Renate Dummermuth
- Mélanie Eschler
- Brigitte Ischer
- Marianne Kühni
- Anja Wili
- Franziska Wirz

→ Maggiori informazioni: www.phbern.ch/purzelbaum-bern.

Ringraziamo Marianne Kühni e i suoi allievi della scuola dell'infanzia di Gerzensee per aver partecipato al servizio fotografico.

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Coordinazione

Brigitte Ischer, Docente PH Berna, responsabile di progetto Purzelbaum

Autrici

Vedi sopra

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Thomas Oehrli

Disegni

Leo Kühne

Layout

Media didattici SUFSM