

07 | 2012

Tema del mese – Sommario

Proposte e materiale da utilizzare	2
Esercizi	
• Giornali	3
• Sottobicchieri di carta	5
• Tappi di bottiglia	7
Lezioni	9
Informazioni	17

Categorie

- 5-10 anni
- Asilo e scuola elementare
- Principianti e avanzati
- Acquisire, applicare e creare
- Correre, saltare, lanciare, prendere, stare in equilibrio



Oggetti di uso quotidiano

Con il termine oggetti quotidiani, spesso vengono definite cose insignificanti da utilizzare in casa che prima o poi finiscono nella spazzatura. Eppure, questi oggetti offrono anche altre possibilità e suscitano interesse nei bambini. Perciò è possibile trasformarli in attrezzi sportivi un po' diversi. Questo tema del mese presenta i modi in cui si possono usare per allenarsi a fare movimento.

Quando ci si trova tra le mani una palla, si sa che si può lanciarla, afferrarla, farla rotolare e tirarla in tanti modi diversi. La situazione cambia quando si tratta di una pagina di giornale. Cosa è possibile fare con un giornale? Di per sé non viene usato in nessun gioco, tuttavia può risvegliare la curiosità di provare qualcosa di nuovo. Prenderne, per esempio, una pagina e farne un aeroplanino da far volare per scommessa. Oppure, accartocciarne un foglio formando una palla per fare esercizi di tiro. O infine, usare le pagine come pattini. Le possibilità sono infinite, la creatività e la spontaneità non hanno limiti.

Varietà nell'insegnamento

Grazie agli oggetti quotidiani è possibile variare il gioco integrando sempre nuovi elementi. I bambini sono confrontati con movimenti a cui non sono abituati. In questo modo, soprattutto gli allievi della scuola elementare, vengono motivati anche a lungo termine a svolgere movimento. Ripetendo in modo variato le singole sequenze di movimento, l'attività del gioco è percepita in modo ludico. Gli oggetti quotidiani rappresentano una sfida per i bambini e ottimizzano le capacità motorie perché permettono di stabilizzare, variare e automatizzare forme di movimento già apprese in precedenza tramite l'aggiunta di compiti coordinativi e di condizione. L'iniziativa propria nell'interazione con persone e oggetti e la voglia di sperimentare aiutano il bambino a svilupparsi. Più queste interazioni sono variate, spontanee e riuscite, più gli allievi affrontano il resto della vita con un bagaglio di esperienze positive.

Giornale, sottobicchieri e tappi di bottiglia

Il presente tema del mese è dedicato agli oggetti quotidiani come giornali, sottobicchieri (da birra) e tappi di bottiglia. Gli esercizi sono pensati per l'asilo e le elementari e possono essere adattati in funzione delle capacità degli allievi. Nei diversi esercizi e nelle lezioni vengono favorite in modo ludico la condizione, la coordinazione motoria e la capacità cognitiva. Grazie all'attività, i bambini rafforzano il concetto di sé e migliorano le capacità sociali. Per altri esercizi con oggetti quotidiani, consultare il sito mobilesport.ch. ■



Proposte e materiale da utilizzare

Giocando con degli oggetti qualsiasi, i bambini dovrebbero avere la possibilità di raccogliere le loro esperienze in relazione al materiale usato prima di ricevere nuovi input per altri giochi. Uno sguardo sugli oggetti scelti e sui punti più importanti da tenere in considerazione.

Stimolando la fantasia, il bambino può sviluppare altre capacità, come quella di pianificare e di applicare delle strategie. Tramite queste esperienze positive è anche possibile migliorare la concezione di sé.

Proposte per la lezione

Gli esercizi raccolti di seguito (dalla pagina 5) comportano l'uso di giornali, sottobicchieri di carta e tappi di bottiglia. I diversi esercizi possono essere completati, modificati o effettuati con altri oggetti quotidiani come per esempio spugne, panni, scatole di cartone, acchiappamosche, bottigliette in PET o castagne. Il docente è libero di scegliere quali oggetti utilizzare. Prima di farne uso, occorre tuttavia verificare che il materiale non rischi di causare infortuni. È inoltre importante spiegare bene e chiaramente ai bambini che gli oggetti da tirare, come le castagne indurite, non devono essere lanciati quando ci sono dei compagni nelle vicinanze. Gli esercizi sono pensati per una lezione di educazione fisica da svolgere in palestra, tuttavia possono anche essere eseguiti all'esterno, durante una passeggiata o in un'aula scolastica.

Materiali scelti

Con un **giornale** si possono fare molti esercizi diversi. Si può per esempio usare un grande o un piccolo foglio. Accartocciandone una pagina è possibile formare una palla, un altro pezzo di giornale può ricevere la forma di un bersaglio o un imbuto. In questo modo, nascono delle ottime idee per svolgere esercizi di lancio e di mira. Si possono creare bacchette arrotolando un giornale e fissandolo con un nastro adesivo. Le possibilità sono infinite. I bambini devono imparare a utilizzare la forza in modo differenziato perché la carta non è un materiale stabile. Spesso, dopo una lezione eseguita con giornali, rimangono per terra diversi pezzi di carta. In generale questo non rappresenta un problema perché ai bambini piace molto se alla fine possono giocare a fare l'aspirapolvere e raccogliere più pezzi di giornale possibile. In un batter d'occhio la palestra o l'aula sarà in ordine.

I sottobicchieri di carta, ovvero i tondini di cartone da mettere sotto le birre, possono essere richiesti nei negozi specializzati nella vendita di bevande. Per l'educazione fisica, prediligere le forme rotonde invece di quelle quadrate. Sono molto più utili perché si possono lanciare, far rotolare e girare. I modelli con un colore diverso su ogni lato sono più adatti perché permettono di diversificare ulteriormente gli esercizi stimolando anche la percezione visiva. I sottobicchieri di carta offrono molte possibilità di gioco per migliorare e imparare diverse capacità motorie. Per esempio come segna posto o segna direzione, come elemento di costruzione, come superficie scivolosa su cui muoversi o come oggetto da lanciare.

I tappi di bottiglia si trovano praticamente ovunque. Se il docente raccoglie tappi durante qualche settimana e ogni allievo ne porta due con sé alla lezione, si riesce a raggiungere velocemente una buona quantità di materiale da gioco. Per i bambini, i tappi di bottiglia sono un bottino colorato che si deve cercare, salvare e difendere.



Consigli per l'insegnamento

- Aiutare i bambini a riconoscere le loro forze al fine di permettere esperienze di prestazione.
- Cercare di creare opportunità in cui anche i bambini possono realizzare cambiamenti agendo per conto proprio.
- Stimolare l'iniziativa propria e l'attività individuale affinché un esercizio eseguito correttamente possa essere ricondotto agli sforzi personali di ogni allievo.
- Lasciare spazio ai bambini per la sperimentazione. Non intervenire aiutando subito.
- Valorizzare e accettare tutti i bambini a prescindere dalla loro prestazione.
- Evitare il più possibile di confrontare i bambini tra di loro. Osservare invece in cosa ogni singolo allievo è riuscito a migliorarsi rispetto al suo livello personale.

Esercizi: giornale

I seguenti esercizi da svolgere con un giornale sono ideali per stimolare in modo ludico la reazione, la resistenza, l'orientamento e la cooperazione fra i bambini.

Acchiappino magico

5-7 8-10

Questo esercizio ludico e divertente permette ai bambini di allenare il loro senso dell'orientamento, le reazioni e la resistenza.

A seconda della grandezza del gruppo, ci sono 2-3 cacciatori segnati con un nastro. Quando uno dei bambini viene catturato, si trasforma in sasso e si rannicchia per terra «a pacchetto». Solamente i maghi (2-3 bambini provvisti di bacchette magiche fatte con i giornali) possono liberare i sassi toccandoli tre volte con la bacchetta sulla schiena. I maghi non possono essere presi. Ce la faranno i cacciatori a trasformare tutti i bambini in sassi o i maghi saranno più forti?

Variante:

- 2-3 bambini sono i cacciatori e portano un nastro per essere riconoscibili. Tutti gli altri hanno una bacchetta magica di giornale in mano. Se vengono presi, si inginocchiano per terra e fanno un ostacolo con la bacchetta. Se un altro bambino supera questo ostacolo tre volte, il bambino inginocchiato è di nuovo libero. I bambini non possono essere presi mentre superano gli ostacoli.

Più difficile:

- invece dello stesso bambino, tre bambini diversi devono superare l'ostacolo tre volte prima che l'allievo inginocchiato sia libero.

Materiale: bacchette di giornale, nastri o nastri di giornale.



Artisti con la palla

8-10

Un esercizio ideale per allenare il lancio, la presa e la mira. Tenendo il giornale in modo differenziato si impara a fare movimenti precisi e a reagire in modo rapido.

Formare gruppi di quattro allievi e definire un piccolo campo da gioco. Ogni gruppo ha una pagina con un buco e una palla di giornale accartocciato. Due bambini (coppia A) tengono la pagina di giornale (porta) verticalmente sopra la testa con entrambe le mani. Si muovono lentamente nel campo da gioco affinché il giornale non si strappi. La coppia di bambini B cerca di lanciare la palla attraverso la porta per ottenere punti.

Variante:

- formare un imbuto con il foglio di giornale. I bambini si muovono a coppie, alternando lanci e ricezioni. È richiesta una buona differenziazione perché il materiale è molto leggero.

Più facile:

- la coppia A tiene il foglio di giornale orizzontalmente all'altezza delle anche. La coppia B cerca di centrare la porta. Quando il bersaglio è colpito, la coppia A inizia a spostarsi lentamente nell'area di gioco
- la coppia A tiene il giornale verticalmente sulla parete. La coppia B cerca di centrare la porta.

Più difficile:

- la coppia A rimane ferma e tiene il giornale verticalmente sopra la testa. La coppia B si esercita lanciando e prendendo la palla. Chi riesce a raggiungere il numero di punti predefinito senza che la palla cada per terra?

Osservazioni:

- la porta va tenuta orizzontalmente o verticalmente
- la coppia di bambini che tiene la porta si può muovere solo camminando.

Materiale: giornali.



Uomo serpente

5-7 8-10

Un esercizio in cui i bambini allenano la mobilità cercando di rimanere in equilibrio mentre superano ostacoli composti da giornali.

Formare un'asticella con un giornale e tenerla davanti a sé con entrambe le mani. Superare l'ostacolo con entrambe le gambe andando in avanti e poi indietro. Mentre si svolge l'esercizio, non lasciare mai l'asticella.

Variante:

- due bambini sono in piedi schiena contro schiena. L'allievo A supera l'ostacolo dal davanti. Il bambino B prende l'ostacolo e lo supera da dietro. In seguito lo passa di nuovo al bambino A facendolo passare sopra la testa. Dopo un paio di giri, cambiare la direzione. Importante: tenere sempre l'ostacolo con entrambe le mani.

Più difficile:

- tutti i bambini sono in piedi in fila. Il primo ha in mano l'ostacolo. Lo supera e lo passa al prossimo bambino che, a sua volta, supera l'ostacolo. Andare avanti così finché l'ostacolo arriva alla fine. Dalla fine della fila, far passare l'ostacolo in avanti tenendolo sopra la testa. Il docente può far circolare diversi ostacoli. Il primo bambino raccoglie gli ostacoli che hanno compiuto un giro. Una volta che i bambini riescono a svolgere questo esercizio con fluidità si possono formare due gruppi e fare una gara.

Materiale: asticella formata con un giornale.



Piccolo bruco

5-7 8-10

In questo esercizio gli allievi imitano i movimenti di un bruco imparando così a differenziare l'uso della forza.

Ogni bambino posiziona due pagine di giornale davanti a sé su cui posa le mani e i piedi. In alternanza, muovere i piedi e poi le mani in avanti copiando il movimento dei bruchi. Chi riesce a fare il movimento anche andando indietro?

Variante:

- posizionare ogni piede su un foglio di giornale. Muoversi come con gli sci di fondo in avanti, indietro o di lato.

Più difficile:

- mentre si eseguono i movimenti del bruco tenere un piede alzato. Questa versione richiede un buon equilibrio e comporta l'uso ottimale della forza. In seguito, cambiare gamba.

Materiale: giornali.



Corsa dei giornali

5-7 8-10

Lo scopo di questo esercizio è di sviluppare la strategia migliore per avanzare sui giornali grazie alla cooperazione all'interno di un gruppo.

Formare gruppi da tre. I bambini avanzano con l'aiuto di pagine di giornale. Lo scopo è raggiungere un determinato punto senza toccare il suolo rimanendo sempre sui giornali. Ogni gruppo dispone di 4 pagine di giornale. I tre bambini sono in piedi ciascuno su un foglio, il primo bambino posiziona per terra davanti a sé la pagina rimanente. Tutti fanno un passo sul prossimo foglio. L'ultimo passa in avanti il foglio rimasto libero in fondo. Quale dei gruppi riesce a raggiungere la linea d'arrivo senza mai toccare il suolo?

Più difficile:

- gara a gruppi. Chi riesce ad arrivare per primo?

Materiale: giornali.



Giornali

[Altri esercizi](#)

Esercizi: sottobicchieri di carta

I sottobicchieri possono essere sfruttati nei modi più diversi. Con gli esercizi seguenti i bambini allenano le capacità di reazione e di orientamento e imparano a stare in equilibrio.

Memory

5-7 8-10

Questo esercizio permette ai bambini di reagire vedendo i compagni di gioco, di orientarsi e di rafforzare tutto il corpo.

Scrivere coppie di numeri e disegnare alcune stelle su diversi sottobicchieri di carta e disporli in mezzo al campo da gioco con il numero o il disegno girato verso il basso. Formare quattro gruppi di grandezza uguale e posizionarli ai quattro angoli del campo. Il bambino A di ogni gruppo va verso il centro e gira due sottobicchieri. Se riesce a girare due sottobicchieri con lo stesso numero, il bambino A porta il bottino (i due sottobicchieri) al suo gruppo. Se invece i numeri non combaciano, girare di nuovo i sottobicchieri. Quando il docente batte le mani, il prossimo bambino va nel centro. Se viene pescata una stella, il bambino deve subito avvisare il suo gruppo gridando «stella». Tutti i membri della squadra devono passare sotto le gambe divaricate del bambino A il più velocemente possibile e tornare nel loro angolo. Quando il docente batte le mani, il prossimo bambino va verso il centro.

Consiglio: affinché il gioco diventi più difficile e intenso, formare gruppi più piccoli. Se il numero di bambini è elevato non usare solamente i quattro angoli del campo.

Materiale: sottobicchieri di carta con numeri e stelle.



Muraglia cinese

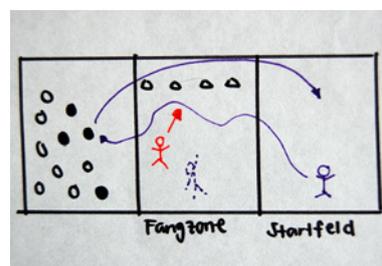
5-7 8-10

Un esercizio in cui i bambini allenano il senso dell'orientamento nello spazio, la resistenza e le reazioni in modo ludico.

Suddividere il campo da gioco in tre zone. I bambini si trovano sul campo di partenza. Dall'altra parte è disseminato un numero maggiore di cappelli cinesi (sottobicchieri) rispetto ai partecipanti. Il cacciatore (imperatore cinese) si trova nella terra di mezzo e cerca di prendere tutti i «bracconieri» che vogliono andare in Cina oltrepassando il muro (terra di mezzo). Quando il docente dà il segnale prestabilito, tutti partono. L'imperatore cerca di prendere i passanti. L'imperatore trasforma chi viene preso in sasso della muraglia e lo posiziona a suo piacimento nella terra di mezzo con le braccia allargate per intralciare il passaggio agli altri. I sassi della muraglia non si possono muovere. Chi riesce a passare senza farsi prendere dall'imperatore gira uno dei sottobicchieri (cappelli cinesi) e ritorna in sicurezza al campo di partenza. Ce la farà l'imperatore cinese a catturare tutti i bambini prima che tutti i sottobicchieri siano capovolti?

Consiglio: il docente può variare a piacimento il numero di sottobicchieri.

Materiale: sottobicchieri di carta.



Giradischi

5-7 8-10

In questo esercizio, i bambini imparano a reagire velocemente e a svolgere compiti che definiscono loro stessi girando il sottobicchiere in modo differenziato.

Formare gruppi da due e distribuire un sottobicchiere per gruppo. Ogni bambino definisce autonomamente un compito che può essere cambiato durante il gioco. A seconda dello scopo della lezione, il docente può definire altri compiti. Girare il sottobicchiere ad alternanza ed eseguire il rispettivo compito (ogni lato un compito). I bambini si stimolano a vicenda e possono anche effettuare delle gare tra di loro.

Materiale: sottobicchieri di carta.



Asino da soma

5-7 8-10

Grazie a questo esercizio, i bambini imparano ad allenare l'equilibrio tramite la perseveranza.

Formare delle coppie e distribuire sei sottobicchieri (talleri d'oro) a coppia. L'asino da soma, il bambino A, allarga le braccia. Il compagno posiziona i talleri sui dorsi delle mani, sulla testa e sulle spalle. L'asino da soma si muove senza perdere un solo tallero. Se un sottobicchiere cade comunque, il compagno lo rimette a posto. Quale dei gruppi riesce a rimanere in equilibrio senza che i sei sottobicchieri cadano?

Più facile:

- il bambino A rimane fermo con le braccia tese di lato. Il bambino B posiziona il numero più elevato possibile di talleri sul bambino A. Quando il bambino A è carico, può scrollarsi e far cadere i talleri. Ora tocca al bambino B essere caricato di talleri.

Materiale: sottobicchieri di carta.



La ferrovia

5-7 8-10

Questo esercizio permette ai bambini di allenare l'equilibrio mentre stimolano in modo ludico la velocità.

Formare piccoli gruppi e posizzionarli ad un'estremità del campo da gioco. Dall'altra parte del campo, ogni gruppo ha disposto 10 sottobicchieri uno dietro l'altro come vagoni di un treno. Il docente definisce la linea d'arrivo per il treno. Il primo bambino di ogni gruppo corre verso i vagoni, prende l'ultimo sottobicchiere, lo posiziona in testa al treno e torna verso il gruppo. Quando il docente batte le mani, il prossimo bambino parte. I bambini che aspettano rimangono in equilibrio su una gamba. Si prende sempre l'ultimo vagone e lo si attacca davanti al convoglio finché il treno raggiunga la stazione (linea d'arrivo). Quale treno arriverà per primo?

Materiale: sottobicchieri di carta.



La staffetta dei colori

5-7 8-10

Un esercizio ludico che rafforza la muscolatura delle gambe e permette di migliorare il senso del ritmo.

Formare gruppi di tre e posizzionarli sul lato di un campo da gioco. Davanti a ogni gruppo disporre sei sottobicchieri bianchi (e gialli dietro) distanti mezzo metro tra di loro. Il primo bambino tira il dado e saltella in avanti in modo ritmico facendo un numero di passi corrispondente alla cifra del dado. Quando si ferma gira il sottobicchiere rimanendo su una gamba sola. Se un altro membro del gruppo tira lo stesso numero, il sottobicchiere corrispondente sarà di nuovo girato sul lato bianco. Quale gruppo riesce a far diventare gialli tutti i sottobicchieri prima degli altri?

Più facile:

- i bambini saltellano a piedi pari oppure ridurre la distanza tra i sottobicchieri.

Osservazioni: a seconda del tipo di sottobicchieri, cambiano i colori. In alternativa, si può anche svolgere il gioco con sottobicchieri che da un lato hanno una scritta e dall'altro un disegno o un simbolo.

Materiale: dado, sottobicchiere.



Sottobicchieri di carta

[Altri esercizi](#)

Esercizi: tappi di bottiglia

Il ritmo, la forza e la mobilità sono al centro di questa raccolta di esercizi. I bambini eseguono anche degli esercizi per allenare la forza, basati su aspetti ludici.

Calamita colorata

5-7 8-10

In questo esercizio, i bambini imparano ad orientarsi nello spazio e a reagire al più presto a un segnale dato dal docente.

Distribuire i tappi di bottiglia per terra. I bambini corrono attorno ai tappi. Il docente indica un colore e una parte del corpo. I bambini toccano il più velocemente possibile un tappo del rispettivo colore con la parte del corpo richiesta (p. es. punta del naso sul giallo, ombelico sul blu, indice sul rosso). Modificare il modo di spostarsi tra i tappi, per esempio camminando in avanti o indietro, saltellando, a quattro zampe, ecc.

Variante:

- ogni bambino tiene in mano un tappo e si muove camminando. Il docente indica un colore. Tutti i bambini che hanno un tappo di quel colore diventano cacciatori e cercano di acchiappare gli altri. Chi viene preso rimane fermo su una gamba sola incrociando le braccia. Quando il docente indica un nuovo colore tutti bambini sono liberati. I bambini con il tappo del nuovo colore diventano i cacciatori. Ce la farà il gruppo di uno dei colori ad acchiappare tutti gli altri compagni?

Più difficile:

- portare la mano destra tra le gambe e toccare il colore rosso, oppure toccare il colore giallo con la testa e i piedi sono in aria, ecc.
- al massimo un bambino per tappo. Chi non trova un tappo del colore corrispondente deve svolgere un compito supplementare e poi continuare a giocare al prossimo cambiamento di colore.

Osservazioni:

- in funzione della pavimentazione della palestra, i tappi non sono ben visibili. I bambini devono stare attenti mentre corrono e orientarsi bene
- il docente dirige il gioco affinché i bambini meno sportivi siano integrati nel gruppo che è in grado di acchiappare tutti per migliorare la loro concezione di sé.

Materiale: tappi di bottiglia.



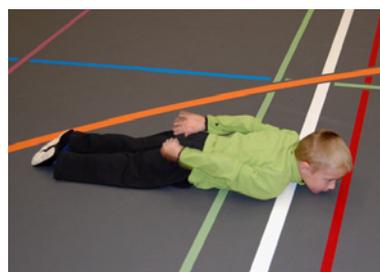
Consegna dei diamanti

5-7 8-10

Un esercizio che permette ai bambini di rafforzare la muscolatura dorsale in modo ludico.

I bambini sono distesi a pancia in giù e ognuno ha un tappo (diamante). Far passare il diamante nell'altra mano muovendo il braccio dietro la schiena o davanti al viso. Rimanere sempre con le braccia tese. Alzare leggermente e lentamente il tronco e poi tornare nella posizione iniziale.

Materiale: tappi di bottiglia.



Parti del corpo

5-7 8-10

Grazie a questo esercizio, i bambini sono in grado di percepire il loro corpo per intero e in modo differenziato e di nominare le diverse parti del corpo.

Formare gruppi da due. A si stende sulla schiena o sulla pancia e chiude gli occhi. Il bambino B posa un tappo su una parte del corpo del compagno esercitando un po' più di pressione. Il bambino A nomina la rispettiva parte del corpo. Dopo un paio di altre parti, invertire.

Variante:

- il bambino A è disteso sulla pancia o sulla schiena. Il bambino B posiziona tra 1 e 5 tappi sulla schiena di A. L'allievo cerca di capire quanti tappi si trovano sulla sua schiena.

Materiale: tappi di bottiglia.



Suono del diamante

5-7 8-10

Un esercizio in cui le mani e i piedi vengono mossi indipendentemente. In questo modo è possibile differenziare la velocità, il volume e il ritmo.

I piedi danno il ritmo di base pestando per terra in alternanza (sinistra – destra – sinistra – destra). Con le mani si fa il ritmo del galoppo grazie a due tappi (ta-tam, ta-tam, ta-tam). Ci riesce a fare il contrario? Chi riesce a tenere il ritmo con i tappi tra le gambe, con le mani dietro la schiena, per terra, ecc.?

Più facile:

- i bambini sono in cerchio ed eseguono lo stesso ritmo. Per terra, tappo contro tappo, dietro la schiena, sulle cosce, ecc. Mentre si gioca variare la velocità, il volume e il ritmo.

Più difficile:

- i bambini si muovono nella palestra seguendo il ritmo
- il docente dimostra un tipo di ritmo, i bambini lo copiano.

Materiale: tappi di bottiglia.



Ottovolante

5-7 8-10

Questo esercizio permette ai bambini di esercitare la loro mobilità grazie a movimenti circolari.

Ogni bambino ha un tappo di bottiglia in mano. A gambe divaricate, piegare il tronco in avanti. Far passare il tappo disegnando un otto attorno alle gambe. Rimanere sempre con le gambe tese.

Materiale: tappi di bottiglia.



Tappi di bottiglia

[Altri esercizi](#)

Lezioni

Il circo di giornali

In questa lezione i bambini stimolano le loro capacità coordinative e condizionali.

E lo fanno utilizzando in vari modi uno o più giornali.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: asilo – terza elementare

Età: 5-10 anni

Obiettivi d'apprendimento

- Provare e allenare esercizi insoliti simili ai numeri di un circo.
- Orientarsi all'interno di un gruppo, reagire velocemente, differenziare, trovare il ritmo e mantenere l'equilibrio.

Osservazioni:

- quando si gioca con i giornali, spesso l'aula o la palestra rimane in disordine. Ma ai bambini piace giocare a fare l'aspirapolvere alla fine della lezione. Il docente può lanciare la sfida: «chi è il miglior aspirapolvere e riesce a raccogliere il maggior numero di pezzettini di giornale?»
- è molto facile formare delle asticelle e delle bacchette di giornale. Basta arrotolare diverse pagine in modo compatto e fissarle con del nastro adesivo. Se le asticelle sono state fatte a regola d'arte possono essere utilizzate più volte.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Animali del circo: disporre dei fogli di giornale formato A4 per terra. I bambini imitano diversi animali del circo correndo, saltellando o strisciando attorno ai fogli di giornale. Il docente fornisce continuamente istruzioni che sono state definite precedentemente e i bambini devono seguirle il più in fretta possibile. Il bambino più lento deve uscire dal campo da gioco e fare un esercizio supplementare. Una volta che ha eseguito questo compito, può rientrare nel campo da gioco. Istruzioni possibili: <ul style="list-style-type: none"> • Ragno = posizione tavolo con la schiena in giù sopra il giornale. • Elefante = distesi sulla pancia, sollevare le braccia e le gambe dal suolo e formare una proboscide con le braccia. • Tigre = camminare a quattro zampe sopra il giornale. 		Giornali
	5' Piccolo bruco: i bambini si trovano su una linea con due giornali. Su un pezzo di giornale si trovano i piedi, sull'altro le mani. Imitando i movimenti di un bruco, gli allievi avanzano nella palestra facendo scivolare prima le mani in avanti e poi i piedi, e via dicendo. I bambini che riescono a fare bene questo movimento possono aggiungere una piccola difficoltà alzando un piede in aria.		Giornali
	2' Il leone: i bambini tengono una bacchetta di giornale incastrata sotto il mento e si muovono nella palestra a quattro zampe come un leone che cammina nella gabbia. Lo scopo dell'esercizio è di non far cadere la bacchetta.		Bacchetta formata con un giornale

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Uomo serpente: due bambini sono in piedi schiena contro schiena. L'allievo A supera l'ostacolo dal davanti. Il bambino B prende l'ostacolo e lo supera da dietro. In seguito lo passa di nuovo al bambino A facendolo passare sopra la testa. Dopo un paio di giri, cambiare la direzione. Importante: tenere sempre l'ostacolo con entrambe le mani.		Bacchetta formata con un giornale
	8' Maneggio: disporre per terra diverse asticelle formate con giornali a una distanza di circa 50 centimetri una dall'altra. I bambini superano gli ostacoli correndo in avanti, indietro e di lato. Saltellano a piedi pari, fanno uno slalom e inventano altri modi per superare gli ostacoli. Più difficile: il docente o un allievo dà il ritmo a cui gli altri devono saltellare.		Bacchetta formata con un giornale
	6' Corsa dei giornali: formare gruppi da tre. I bambini avanzano con l'aiuto di pagine di giornale. Lo scopo è raggiungere un determinato punto senza toccare il suolo rimanendo sempre sui giornali. Ogni gruppo dispone di 4 pagine di giornale. I tre bambini sono in piedi ciascuno su un foglio, il primo bambino posiziona per terra davanti a sé la pagina rimanente. Tutti fanno un passo sul prossimo foglio. L'ultimo passa in avanti il foglio rimasto libero in fondo. Quale dei gruppi riesce a raggiungere la linea d'arrivo senza mai toccare il suolo?		Giornali
	6' L'arte del giocolare: lanciare leggermente una palla di giornale accartocciato sopra la testa e prenderla spostando le mani dietro la schiena senza girarsi. Da questa posizione, tirare in avanti la palla facendola passare sopra la testa.		Palla di giornale accartocciato
Ritorno alla calma	5' Batti un colpo: formare gruppi di due. A si stende con la pancia per terra. Il bambino B tocca con la bacchetta di giornale il corpo del compagno partendo dai piedi e arrivando fino alle spalle. Dopo averlo fatto un paio di volte, è B a stendersi per terra e A tocca il compagno con la bacchetta.		Bacchetta formata con un giornale

Nel paese dei talleri d'oro

Questa lezione si basa essenzialmente su esercizi di forza e per il rafforzamento delle ossa. I sottobicchieri di carta sono uno strumento prezioso per tutti gli esercizi presentati.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: asilo – terza elementare

Età: 5-10 anni

Obiettivi d'apprendimento

- Correre e saltare.
- Rafforzare e migliorare la muscolatura e la coordinazione in tanti modi diversi.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	7' Labirinto di iceberg: suddividere il campo da gioco in tre zone. Il campo 1 è la zona di partenza. Nel centro si trova il mare con gli iceberg e nel terzo campo ci sono le monete d'oro (pila di sottobicchieri). Nel mare c'è un cacciatore che può acchiappare i bambini mentre si spostano sugli iceberg. Gli allievi devono andare dall'altra parte a prendere le monete d'oro passando sugli iceberg. Una volta conquistata una moneta d'oro si può ritornare al campo di partenza dove si raccoglie il bottino passando da un sentiero sicuro (delimitato con dei coni). Chi viene preso deve tornare al campo di partenza senza moneta. Quante monete d'oro riescono a raccogliere i bambini in un determinato tempo?		Sottobicchieri di carta
	4' Trasporto dell'oro: due bambini sono distesi uno di fronte all'altro con le gambe piegate. Si possono ancorare le gambe in quelle del compagno. Dietro alla testa di A c'è una pila di sottobicchieri (monete d'oro). Il bambino A prende con entrambe le mani una delle monete e la passa a B che a sua volta forma una pila di sottobicchieri dietro la sua testa. Consiglio: è importante che i bambini tengano sempre i sottobicchieri con entrambe le mani e che i gomiti non tocchino il suolo.		Sottobicchieri di carta
	4' Su e giù: i bambini sono in piedi in fila indiana a gambe divaricate. Il primo bambino riceve un sottobicchiere (aereo) dal docente. La rotta dell'aereo passa sopra le montagne e tra le valli. In alternanza, far passare l'aereo (sottobicchiere) al prossimo compagno sopra la testa o tra le gambe. Dopo aver passato l'aereo dietro di sé, il bambino si riposiziona in fondo alla fila. Il docente può far partire più di un aereo.		Sottobicchieri di carta
Parte principale	8' La ferrovia: formare piccoli gruppi e posizionarli ad un'estremità del campo da gioco. Dall'altra parte del campo, ogni gruppo ha disposto 10 sottobicchieri uno dietro l'altro come vagoni di un treno. Il docente definisce la linea d'arrivo per il treno. Il primo bambino di ogni gruppo corre verso i vagoni, prende l'ultimo sottobicchiere, lo posiziona in testa al treno e torna verso il gruppo. Quando il docente batte le mani, il prossimo bambino parte. I bambini che aspettano rimangono in equilibrio su una gamba. Si prende sempre l'ultimo vagone e lo si attacca davanti al convoglio finché il treno raggiunga la stazione (linea d'arrivo). Quale treno arriverà per primo?		Sottobicchieri di carta

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Asino da soma: formare delle coppie e distribuire sei sottobicchieri (talleri d'oro) a coppia. L'asino da soma, il bambino A, allarga le braccia. Il compagno posiziona i talleri sui dorsi delle mani, sulla testa e sulle spalle. L'asino da soma si muove senza perdere un solo tallero. Se un sottobicchiere cade comunque, il compagno lo rimette a posto. Quale dei gruppi riesce a rimanere in equilibrio senza che i sei sottobicchieri cadano?		Sottobicchieri di carta
	10' La staffetta dei colori: formare gruppi di tre e posizionarli sul lato di un campo da gioco. Davanti a ogni gruppo disporre sei sottobicchieri bianchi (e gialli dietro) distanti mezzo metro tra di loro. Il primo bambino tira il dado e saltella in avanti in modo ritmico facendo un numero di passi corrispondente alla cifra del dado. Quando si ferma gira il sottobicchiere rimanendo su una gamba sola. Se un altro membro del gruppo tira lo stesso numero, il sottobicchiere corrispondente sarà di nuovo girato sul lato bianco. Quale gruppo riesce a far diventare gialli tutti i sottobicchieri prima degli altri?		Dado, sottobicchieri di carta
Ritorno alla calma	7' Parti del corpo: i bambini sono in coppia. Il bambino A si sdraia per terra sulla pancia o sulla schiena. Il bambino B colloca un sottobicchiere (moneta d'oro) su una parte del corpo del compagno esercitando una certa pressione. Il bambino A nomina la parte del corpo in questione. Dopo un paio di ripetizioni s'invertono i ruoli.		Sottobicchieri di carta

Diamanti colorati

Questa lezione, composta di una serie di esercizi effettuati con tappi di bottiglia, permette di allenare la forza, la mobilità e le capacità di coordinazione degli allievi in modo ludico.

Condizioni quadro

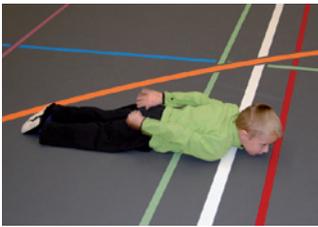
Durata della lezione: 45 minuti

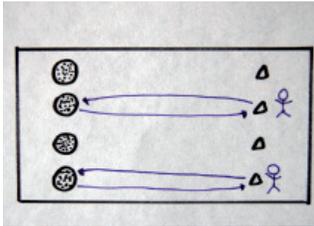
Livello di capacità: asilo – terza elementare

Età: 5-10 anni

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la percezione del proprio corpo e rafforzare la muscolatura in modo ludico.
- Orientarsi all'interno di un gruppo, reagire velocemente, differenziare, trovare il ritmo e mantenere l'equilibrio.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	Calamita colorata: distribuire i tappi di bottiglia per terra. I bambini corrono attorno ai tappi. Il docente indica un colore e una parte del corpo. I bambini toccano il più velocemente possibile un tappo del rispettivo colore con la parte del corpo richiesta (p. es. punta del naso sul giallo, ombelico sul blu, indice sul rosso). Modificare il modo di spostarsi tra i tappi, per esempio camminando in avanti o indietro, saltellando, a quattro zampe, ecc.	 Tappi di bottiglia
	2'	Ottovolante: ogni bambino ha un tappo di bottiglia in mano. A gambe divaricate, piegare il tronco in avanti. Far passare il tappo disegnando un otto attorno alle gambe. Rimanere sempre con le gambe tese.	 Tappi di bottiglia
	3'	Messaggio segreto: ogni bambino ha un tappo di bottiglia che tiene nella mano destra. Mettendo le mani dietro la schiena, fa passare il tappo dalla mano destra alla sinistra. Per avvicinare le mani, piegare il braccio destro facendolo passare sopra la spalla e far passare il braccio sinistro da sotto. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altra parte (mano sinistra sopra, destra sotto). Da che parte è più facile? Ripetere l'esercizio diverse volte. Mentre si passa il tappo da una mano all'altra, provare a rimanere nella stessa posizione per qualche minuto per sentire lo stiramento dei muscoli.	 Tappi di bottiglia
	3'	Consegna dei diamanti: i bambini sono distesi a pancia in giù e ognuno ha un tappo (diamante). Far passare il diamante nell'altra mano muovendo il braccio dietro la schiena o davanti al viso. Rimanere sempre con le braccia tese. Alzare leggermente e lentamente il tronco e poi tornare nella posizione iniziale.	 Tappi di bottiglia

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	7' Il trucco del tappo: formare dei piccoli gruppi. I bambini si trovano su un lato del campo da gioco. Dall'altro, sono disseminati 20 tappi di bottiglia per gruppo. Un bambino dopo l'altro corre verso i tappi e ne prende 1 o 2. Vince chi prende l'ultimo tappo rimasto.		Tappi di bottiglia
	5' Suono del diamante: I piedi danno il ritmo di base pestando per terra in alternanza (sinistra – destra – sinistra – destra). Con le mani si fa il ritmo del galoppo grazie a due tappi (ta-tam, ta-tam, ta-tam). Ci riesce a fare il contrario? Chi riesce a tenere il ritmo con i tappi tra le gambe, con le mani dietro la schiena, per terra, ecc.?		Tappi di bottiglia
	10' Acchiappino con diamante: a seconda della grandezza del gruppo, definire 3-4 cacciatori e munirli di un nastrino colorato. In seguito, il docente distribuisce un tappo di bottiglia (diamante) a 4-5 altri bambini. I cacciatori non devono vedere a chi vengono distribuiti i tappi. I bambini con il diamante sono i liberatori segreti. Se un allievo viene acchiappato, deve rimanere fermo su una gamba sola con le braccia incrociate. Senza farsi vedere, i liberatori sciolgono l'incantesimo e liberano i bambini fermi toccandoli con il tappo (diamante) mentre passano loro vicino. Se un liberatore viene preso da un cacciatore, deve consegnare il diamante e continuare a giocare come un giocatore neutrale. Se tutti i liberatori vengono scoperti, vincono i cacciatori. Se dopo un certo periodo di tempo, nel gioco ci sono ancora diversi bambini e liberatori, vince la maggioranza contro i cacciatori.		Tappi di bottiglia, nastri
Ritorno alla calma	5' Parti del corpo: il bambino A è disteso sulla pancia o sulla schiena. Il bambino B posiziona tra 1 e 5 tappi sulla schiena di A. L'allievo cerca di capire quanti tappi si trovano sulla sua schiena.		Tappi di bottiglia

Giochi di reazione

Per i bambini, è fondamentale fare esperienze percettive differenziate e imparare a usare i sensi. Grazie a questa lezione gli allievi imparano a fare diverse esperienze percettive allenando così soprattutto la capacità di reazione.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: dalla prima alla terza elementare

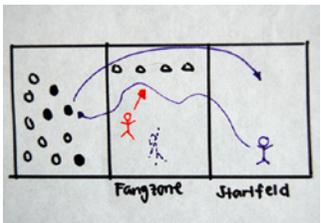
Età: 7-10 anni

Obiettivi d'apprendimento

- Correre, saltare e lanciare.
- Essere in grado di reagire a segnali diversi.

Consiglio: è molto facile formare delle asticelle e delle bacchette con dei giornali. Basta arrotolare diverse pagine in modo compatto e fissarle con del nastro adesivo. Se le asticelle sono state fatte a regola d'arte possono essere utilizzate più volte.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale	
Introduzione	5'	<p>Acchiappino magico: a seconda della grandezza del gruppo, ci sono 2-3 cacciatori segnati con un nastrino. Quando uno dei bambini viene catturato, si trasforma in sasso e si rannicchia per terra «a pacchetto». Solamente i maghi (bambini provvisti di bacchette magiche fatte con i giornali) possono liberare i sassi toccandoli tre volte con la bacchetta sulla schiena. I maghi non possono essere presi. Ce la faranno i cacciatori a trasformare tutti i bambini in sassi o i maghi saranno più forti?</p> <p>Più difficile: invece dello stesso bambino, tre bambini diversi devono superare l'ostacolo tre volte prima che l'allievo inginocchiato sia libero.</p>		Bacchette di giornale, nastri o nastri di giornale
	3'	<p>Messaggio scottante: i bambini sono in piedi in cerchio. Un sottobicchiere (toast che scotta) viene fatto girare in senso orario. La fetta di toast circola velocemente perché è così calda che bisogna tenerla in mano il meno possibile. Il docente fa circolare sempre più toast. Quante fette può far girare il cerchio senza farle cadere per terra?</p>		Sottobicchieri di carta
	2'	<p>Navetta spaziale: i bambini sono distesi sulla schiena. Appoggiare i piedi per terra piegando le ginocchia. Alzare solamente il bacino tenendo la schiena dritta. Far passare un sottobicchiere attorno alle anche mentre si muove il corpo su e giù. Al segnale del docente (tamburino o battere le mani) cambiare direzione velocemente.</p>		Sottobicchieri di carta
Parte principale	2'	<p>Introduzione: spiegare ai bambini cos'è una reazione e in quali situazioni è utile essere capaci di reagire velocemente.</p>		
	8'	<p>Memory: scrivere coppie di numeri e disegnare alcune stelle su diversi sottobicchieri di carta e disporli in mezzo al campo da gioco con il numero o il disegno girato verso il basso. Formare quattro gruppi di grandezza uguale e posizionarli ai quattro angoli del campo. Il bambino A di ogni gruppo va verso il centro e gira due sottobicchieri. Se riesce a girare due sottobicchieri con lo stesso numero, il bambino A porta il bottino (i due sottobicchieri) al suo gruppo. Se invece i numeri non combaciano, girare di nuovo i sottobicchieri. Quando il docente batte le mani, il prossimo bambino va nel centro. Se viene pescata una stella, il bambino deve subito avvisare il suo gruppo gridando «stella». Tutti i membri della squadra devono passare sotto le gambe divaricate del bambino A il più velocemente possibile e tornare nel loro angolo. Quando il docente batte le mani, il prossimo bambino va verso il centro.</p>		Sottobicchieri di carta con numeri e stelle

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	8' Artisti con la palla: formare gruppi di quattro allievi e definire un piccolo campo da gioco. Ogni gruppo ha una pagina con un buco e una palla di giornale accartocciato. Due bambini (coppia A) tengono la pagina di giornale (porta) verticalmente sopra la testa con entrambe le mani. Si muovono lentamente nel campo da gioco affinché il giornale non si strappi. La coppia di bambini B cerca di lanciare la palla attraverso la porta per ottenere punti.		Giornali
	10' Muraglia cinese: suddividere il campo da gioco in tre zone. I bambini si trovano sul campo di partenza. Dall'altra parte è disseminato un numero maggiore di cappelli cinesi (sottobicchieri) rispetto ai partecipanti. Il cacciatore (imperatore cinese) si trova nella terra di mezzo e cerca di prendere tutti i «bracconieri» che vogliono andare in Cina oltrepassando il muro (terra di mezzo). Quando il docente dà il segnale prestabilito, tutti partono. L'imperatore cerca di prendere i passanti. L'imperatore trasforma chi viene preso in sasso della muraglia e lo posiziona a suo piacimento nella terra di mezzo con le braccia allargate per intralciare il passaggio agli altri. I sassi della muraglia non si possono muovere. Chi riesce a passare senza farsi prendere dall'imperatore gira uno dei sottobicchieri (cappelli cinesi) e ritorna in sicurezza al campo di partenza. Ce la farà l'imperatore cinese a catturare tutti i bambini prima che tutti i sottobicchieri siano capovolti? Il docente può variare a piacimento il numero di sottobicchieri.		Sottobicchieri di carta
Ritorno alla calma	5' Giradischi: formare gruppi da due e distribuire un sottobicchiere per gruppo. Ogni bambino definisce autonomamente un compito che può essere cambiato durante il gioco. A seconda dello scopo della lezione, il docente può definire altri compiti. Girare il sottobicchiere ad alternanza ed eseguire il rispettivo compito (ogni lato un compito). I bambini si stimolano a vicenda e possono anche effettuare delle gare tra di loro.		Sottobicchieri di carta
	2' Scambio finale: tematizzare di nuovo il concetto di reazione. Chiedere ai bambini dove e come hanno dovuto reagire durante la lezione.		

Informazioni

Bibliografia

- Frank, G., Eckers, B. (2011). Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder. Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Wiebelsheim: Limpert.
- Greubel, S. (2007). Kindheit in Bewegung. Die Auswirkungen sportlicher Förderung auf das Selbstkonzept und die Motorik bei Grundschulkindern. Berlino: Logos.
- Möllers, J. H. (2006). Psychomotorik, Methoden in Heilpädagogik und Heilerziehung. Troisdorf: Bildungsverlag EINS.
- Scherer, H. (2008). Sportspiele. Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien. Schorndorf: Hofmann.
- Weineck, J. (2000). Bewegung und Sport- Wozu? Francoforte: Zenk
- Zimmer, R. (1997). Zur Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für das Selbstwerden des Kindes. Kindergarten heute, Heft 1, pagg. 6-15.

Partner



SVSS



upi



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Franziska Wenk, studente all'Alta Scuola pedagogica di San Gallo

Redazione

mobilesport.ch

Fotografie

Franziska Wenk

Layout

Media didattici SUFSM