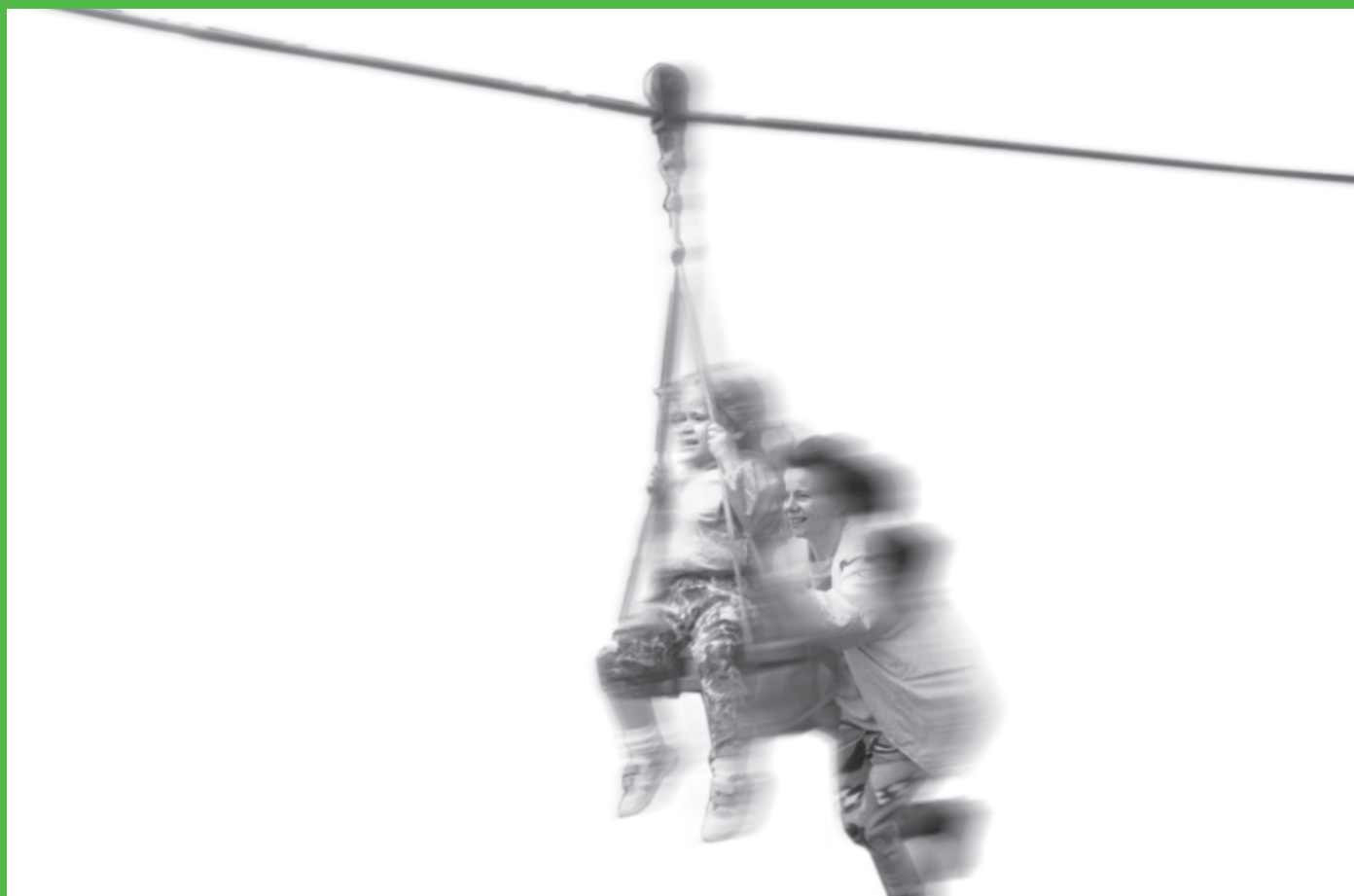


6

Fascicolo 6 Volume 2



All'aperto

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 6



All'aperto sono possibili esperienze motorie e fisiche molto variate

I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparando un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.

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

Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

- Sperimentare le particolarità del movimento all'aperto
- Giocare con materiali semplici
- Scoprire e affinare forme di gioco e di movimento adatte alle stagioni
- Scoprire l'ambiente circostante



Scuola dell'infanzia

- Scoprire gli spazi di movimento dell'ambiente circostante
- Sperimentare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- Scoprire svariate opportunità di movimento e di gioco in tutti i campi della vita
- Imparare all'aperto le capacità fondamentali per le forme di movimento
- Sviluppare la sensibilità per un comportamento corretto in rapporto alla natura



1. – 4. anno

- Sperimentare la molteplicità di movimento, gioco e sport all'aperto
- Applicare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- La natura come spazio per muoversi, giocare, fare sport
- Applicare all'aperto le forme di movimento, di gioco e di sport proprie di altri settori
- Apprendere un comportamento rispettoso della natura



4. – 6. anno

- Imparare ed accettare i limiti della pratica sportiva all'aperto
- Eseguire forme di gioco, esercizio e gare, da soli, a coppie o in gruppo
- Conoscere all'aperto gli sport tradizionali e gli altri
- Pianificare, svolgere e valutare insieme campi sportivi, escursioni in bicicletta, forme di resistenza



6. – 9. anno

- Scoprire lo sport all'aperto come opportunità di «Sport per la vita»
- Scegliere uno sport da soli o insieme e praticarlo con obiettivi
- Eseguire in modo ottimale all'aperto alcuni sport
- Organizzare manifestazioni polisportive o combinate



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.

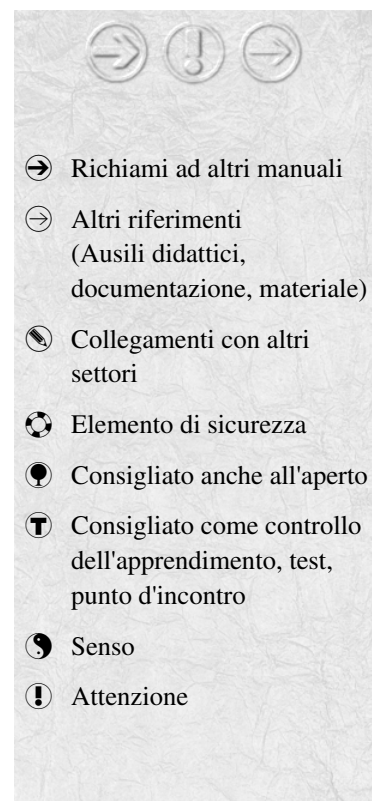


Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Giochi all'aperto	
1.1 Scoprire l'ambiente circostante	3
1.2 Alla scoperta del bosco	4
1.3 Vari giochi all'aperto	5
1.4 Giocare con il vento	6
2 Giochi nell'acqua	
2.1 Adattamento all'acqua	7
2.2 Respirare – Scivolare – Immergersi	8
2.3 Giochi sulle rive del fiume o del lago	10
3 Giochi sulla neve	
3.1 Giocare sulla neve, con slitte e bob	11
3.2 Giocare sugli e con gli sci	12

Riferimenti bibliografici nei singoli capitoli!



Edizioni ASEF

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

Introduzione

Sole, neve, acqua e vento

Sole, neve, acqua e vento, come elementi della natura, devono avere un proprio posto nell'evoluzione fisica del bambino. Nell'ambito dell'educazione motoria si cerca pertanto di uscire il più spesso possibile a giocare all'aperto. Oltre al parco giochi, al prato e al parco, anche il bosco si dimostra un ambiente ideale per muoversi. In esso, mentre si educa al movimento, si possono anche spiegare semplici concetti relativi a flora e fauna. Molto importante rimane però scegliere dei posti situati nel quartiere per muoversi, così che i bambini imparino a conoscerli, e si abituino quindi ad un luogo dove poi potranno vivere il loro tempo libero in maniera autonoma. Se alcuni bambini conoscono già un parco giochi, possono trasmettere le loro esperienze (orientamento, abilità agli attrezzi).

Approfittare di tutte le occasioni per muoversi

Nei limiti in cui il traffico lo permette, mentre ci si reca al parco giochi si può approfittare dell'occasione per allenare la capacità di resistenza dei bambini. La durata del carico non dovrebbe ad ogni modo superare i 5–6 minuti. Alle fasi di lavoro dovrebbero seguire fasi di ritorno alla calma più lunghe (camminare lentamente). Nelle zone con traffico intenso il collegamento dinamico dei parchi giochi può contribuire a ridurre l'«isolamento» dei luoghi dove i bambini possono muoversi e giocare. Esso può inoltre offrire lo spunto per affrontare i temi dell'educazione stradale.

🔒 «Isolamento»:
v. fasc. 1/2, p. 2;
Educazione stradale:
v. fasc. 7/2, p. 5

Coinvolgere il quartiere

L'educazione del movimento fatta all'aperto può essere anche collegata con le attività che si svolgono nel quartiere. Uno stand di tiro ai barattoli organizzato dalla scuola dell'infanzia in occasione del mercatino delle pulci rionale, una gara di slitte in cui sono ammessi anche fratelli e sorelle, o una passeggiata nel bosco collegata alla visita ad una segheria, sono solo alcune delle infinite possibilità. Per rendere il gioco più interessante, si possono portare un'infinità di oggetti al parco giochi, in piscina o sulla pista di pattinaggio.

Sicurezza

Per garantire la necessaria sicurezza nelle attività all'aperto l'organizzazione è particolarmente importante. I confini della superficie di gioco qui non sono chiari come lo sono ad es. in palestra. Mantenere il controllo della situazione – soprattutto nel bosco e nei parchi – diventa piuttosto difficoltoso. Si deve pertanto fare attenzione che i bambini rimangano in gruppi vicini gli uni agli altri. Prevedere un punto di ritrovo aiuta i bambini più paurosi o con difficoltà di orientamento a partecipare tranquillamente ai giochi di gruppo (giochi a nascondino, di ricerca silenziosa). Dividendo i bambini a coppie o a piccoli gruppi si riducono le insicurezze dei bambini e si aumenta il valore di esperienza dell'uscita. Creiamo presupposti favorevoli in tal senso se possiamo farci accompagnare da una seconda persona adulta (ad es. piscina/camminata). Se due maestre di scuola dell'infanzia decidono di svolgere con le rispettive classi la stessa attività all'aperto, si può dividere il lavoro sia nella fase di preparazione che di esecuzione.

1 Giochi all'aperto

1.1 Scoprire l'ambiente circostante

I bambini vengono stimolati dall'ambiente a superare ostacoli, a misurare la propria forza e a inventare sequenze di movimenti adatte ai bisogni del momento. Elementi del terreno (salite, avvallamenti...) e dislivelli vengono utilizzati nella lezione.

Sicurezza: Per gli spostamenti è consigliabile far mettere i bambini in fila per due, perché in tal modo si mantiene uno sguardo d'insieme. Per evitare infortuni (in zone densamente popolate) nel tragitto dalla scuola al bosco o al parco tutti devono mantenere una certa disciplina. Se c'è molto traffico rinunciare assolutamente a giochi durante il tragitto. Gli ambiti spaziale e temporale devono essere chiari per il bambino. Si può anche ricorrere a segnali convenzionali con un fischietto. Preparare una cassetina di pronto soccorso per curare le piccole ferite (escoriazioni ecc.).

Organizzazione: Le attività all'aperto dovrebbero essere ben pianificate anche per quel che riguarda la durata. Difficoltà organizzative o ritardi nel muoversi allungano i tempi. Per le attività all'aperto si dovrebbero prevedere tempo sufficiente e vestiti adeguati. Se la docente non conosce bene il posto (ad es. presenza di zecche), è importante, e allo stesso tempo tranquillizza parecchio, informarsi a fondo e fare una ricognizione dei luoghi.

Alla scoperta del parco, di un prato o di un parco giochi.

⚠ Punto di ritrovo centrale e ben visibile. Portare una cassetina di pronto soccorso.

🚶 Sicurezza nel traffico: cfr. fasc. 7/2, p. 5

La passeggiata: Nel corso di passeggiate, interrotte o completate con giochi di movimento adeguati alle circostanze, i bambini scoprono i dintorni della scuola: la strada fino alla palestra, il prato, il parco giochi, il bosco, un parco ecc.

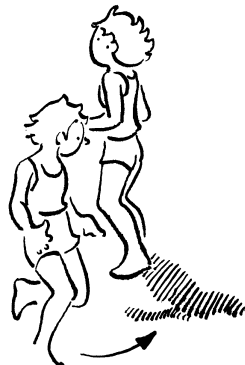
- Camminare recitando dei versi.
- La banda del paese: marcia con accompagnamento ritmico (con le mani, cantando).
- La marcia dei marinai: incrociare i piedi.
- Andatura indiana: 20 passi normali alternati a 20 passi di corsa.
- Corsa a inseguimento: la coppia in fondo alla fila per due ad un segnale dato corre in testa.
- Il tunnel: in fila per due; i bambini si danno la mano. La coppia in fondo alla colonna corre in testa passando sotto le braccia sollevate dei compagni.
- Slalom fra i compagni in colonna.



👁 Scoprire le immediate vicinanze.

Scorrazzare su un prato: Se la meta è un prato, o se ci si passa davanti:

- Camminare il più veloce possibile a quattro zampe.
- Giochi di inseguimento: a coppie, del ferito ...
- Fare capriole.
- Camminare a piedi nudi sui prati falciati di fresco o nelle radure erbose del bosco.
- Caccia all'ombra: chi insegue cerca di mettersi sull'ombra di un altro bambino.
- Un bambino esegue diversi movimenti, un altro ne imita l'ombra.
- Disegnare figure con le ombre.



➞ Se possibile a piedi nudi.

1.2 Alla scoperta del bosco

Per i bambini il bosco è un ambiente misterioso e vario. In tutte le forme di gioco nel bosco non si devono mai affidare compiti ad un solo bambino (minimo a gruppi di tre). Compiti chiari, un punto di ritrovo centrale, un buon controllo e segnali convenuti in precedenza facilitano l'organizzazione.

Alla scoperta del bosco «misterioso».

Sentire il bosco: Scoprire il bosco tramite diversi esercizi di percezione.

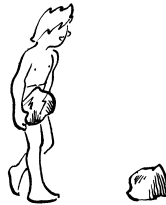
- Tastare a piedi nudi il terreno.
- Ascoltare i rumori del bosco e interpretarli.
- Tre bambini nascosti nel bosco imitano i versi degli animali. Chi riesce a trovarli?



- ⚠ Attenzione a pericoli e spiacevoli sorprese; escrementi di cane, siringhe, zecche, scarpe ripide ...; scegliere un terreno adatto e delimitarlo chiaramente. Evitare danni a alberi e piantine.

Esplorare il bosco: Slalom fra gli alberi (camminare, saltellare). A un segnale convenuto tornano tutti nel punto di raccolta.

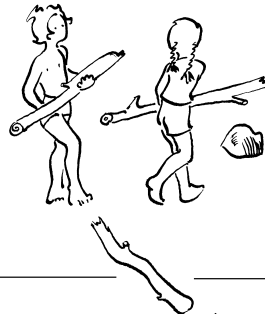
- Chi porta per primo 5 pigne, due pietre grandi un pugno ...?
- Lanciare pigne contro i tronchi.
- Saltare fino a toccare un ramo al di sopra della testa.
- Saltare oltre i tronchi di alberi caduti.
- Tenersi in equilibrio su un tronco abbattuto.
- Saltare al di sopra di radici, ceppi, cespugli.



- ⊘ Non lanciare contro persone.

Il bosco come spazio creativo: Tre bambini cercano un sentiero pieno di ostacoli nelle immediate vicinanze del punto di ritrovo. Poi guidano tutta la classe su questa stradina, trovata o preparata da loro stessi.

- Preparare un percorso a ostacoli usando rami, sassi, arbusti.
- Costruire capanne, torri o fortezze.
- Dissodare un piccolo vivaio nel bosco, da curare durante l'anno (concordare con l'ispettore forestale).



- ⊘ Accordo con boscaioli e/o ispettore forestale.

Allenamento della condizione nel bosco: Sollevare e lanciare lontano pietre, rami o ceppi.

- Saltare su ceppi d'albero.
- I boscaioli: in quattro, nella posizione giusta, sollevare e trasportare un grosso ramo.
- Arrampicarsi, saltare, stare in equilibrio, salto con appoggio delle mani ecc.



- ⊘ Decidere la direzione di lancio; far mettere i bambini in fila.

Allenamento di corsa nel bosco: In forma ludica, nel bosco si può allenare validamente la resistenza.

- Percorso Vita: intervalli di corsa di 5-6 minuti. Camminare e correre alternativamente.
- Corsa d'orientamento: si segnala chiaramente un sentiero non pericoloso (bandierine, rametti, segatura).
- La traccia: segnare il sentiero verso una meta comune (solo in un bosco con buona visuale).
- I ladri di pepite: 2-3 bambini fanno la guardia ad un mucchio di sassi. Gli altri cercano di rubarle e di portarsele via. Chi viene toccato dalle guardie deve rimettere la pietra rubata nel mucchio.



- ⊘ Corri la tua età v. fasc. 4/2, p.3.

- ⊘ Mettere insieme nello stesso gruppo bambini dalle buone prestazioni, sicuri nell'orientamento e paurosi.

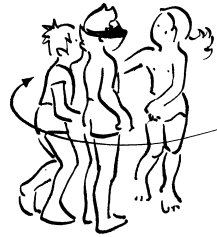
1.3 Vari giochi all'aperto

In questa sede descriviamo giochi vecchi e nuovi che possono essere praticati all'aperto. I bambini – anche quelli provenienti da altre culture – possono spiegare ai compagni i «loro» giochi.

Giochiamo insieme e impariamo altri giochi. Chi ne conosce qualcuno?

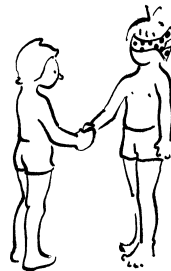
Giochi in cerchio: Un bambino è al centro, con gli occhi bendati. Gli altri cambiano il posto senza far rumore. Quello in mezzo deve ora andare alla ricerca. Quando tocca uno dei bambini disposti in cerchio, lo invita a fare un verso e poi cerca di indovinare di chi si tratta. Chi viene riconosciuto passa in mezzo.

- Il portone: un bambino cammina intorno a un cerchio, tocca uno dei compagni e poi si mette a correre seguendo il cerchio. Chi viene toccato corre nella direzione opposta. Chi passa per primo dal portone (posto che si è liberato)?



➔ Indicato anche per iniziare la lezione.

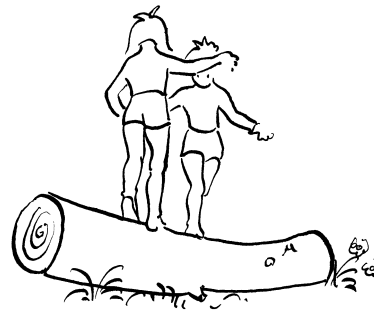
Il linguaggio delle mani: Un bambino, a occhi bendati, tende la mano, che uno dei compagni stringe senza parlare. Chi va alla cieca deve cercare di indovinare chi gli ha dato la mano. Il gioco può essere preparato; tutti si scambiano strette di mano, e cercano di memorizzare il tocco, come sono grandi, se sono calde o fredde ecc.



🕒 Che cosa trasmette una stretta di mano? Dapprima giocare in piccoli gruppi, poi ingrandirli sempre più.

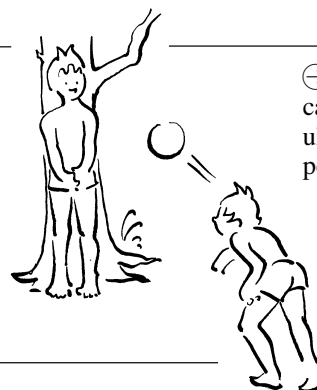
Tirare, spingere: Il terreno morbido del bosco o del parco consente anche giochi in cui i bambini si tengono in equilibrio reciprocamente o senza alcun pericolo cercano di gettare a terra l'avversario.

- Con una cordicella formare una coppia di cavalli che cercano di superare nel modo migliore una serie di ostacoli, preesistenti o preparati per l'occasione.
- La cavallina: La metà dei bambini si mette in posizione (leggermente piegati in avanti a gambe divaricate, con le mani poggiate sulle cosce). Gli altri saltano come vogliono oltre l'ostacolo cercando di (non) farli cadere. Quale «cavallina» rimane sempre in piedi?
- Il trenino: usando rami, paletti o manici di scopa spingere, tirare o guidare, o cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario.
- In equilibrio su un tronco d'albero caduto cercare di scambiarsi il posto senza cadere a terra.
- Canzonarsi a vicenda; cercare di far perdere l'equilibrio all'altro.



Tiro a segno: Con alberi il più possibile vicini. Ogni bambino può scegliere un albero. Uno, due o massimo tre bambini hanno palloni di gommapiuma o palle di carta e cercano di colpire l'albero difeso dai compagni. Il bambino che protegge la pianta può girare intorno al tronco in modo da parare i colpi. Se un albero viene colpito, si cambia il posto.

- Tirare insieme sullo stesso bersaglio. Chi lo colpisce?



➔ Usare palle morbide o palle di carta. Alla fine del gioco queste ultime possono essere utilizzate per accendere un fuoco.

1.4 Giocare con il vento

I bambini dovrebbero vivere il vento come un elemento della natura, e sfruttarlo in modo consapevole per giocare. La girandola costruita in classe, un telo di grandi dimensioni, un aquilone, aeroplani di carta ecc.

Come possiamo usare il vento per giocare?

Con le foglie: Le foglie secche (in autunno) sono indicate come materiale per il gioco.

- Prendere al volo le foglie che cadono, lanciarle, stare a guardarle, raccogliarle ecc.
- Soffiando tenere una foglia in aria.
- Lanciare in aria una manciata di foglie. Inseguirle, mettersi sotto le foglie che ricadono al suolo.
- Fare un mucchio di foglie e seppellirci sotto i bambini uno a uno.



☞ In autunno: sotto gli alberi nel cortile della scuola, sui campi, nel bosco. Il ciclo della natura.

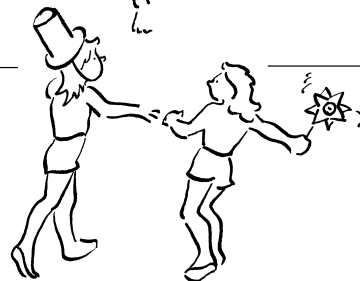
La corsa delle girandole: Un bambino guida un gruppetto di 5-6 compagni, a leggero passo di corsa, per fare in modo che le girandole girino leggermente. Ad un segnale lascia la guida al successivo e si porta in coda.

- Slalom con le girandole. I bambini sono in fila a intervalli di 3 metri circa. L'ultimo fa lo slalom con la sua girandola fra i compagni, fino a portarsi in testa. (È una forma che si può giocare all'infinito, ad es. durante una passeggiata).



☞ A turno tutti vanno una volta in testa al gruppo.

La girandola incantata: I bambini si muovono liberamente con le loro girandole in uno spazio delimitato. Un mago (senza girandola, con un cappello) può far fermare i bambini toccandoli. Una fatina (senza girandola, con un fazzoletto o un velo in testa) può però liberare i bambini, che riprendono a muoversi.



☞ Cambiare a intervalli regolari mago e fata, per far sì che il maggior numero possibile di bambini possano avere un ruolo speciale.

Piantare le girandole: Piantare la girandola nel prato in modo tale che si muova anche con poco vento.

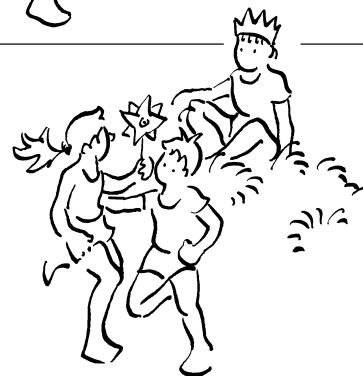
- Slalom intorno alle girandole.
- Stare in piedi, inginocchiarsi, sedersi, stendersi davanti alla girandola in modo che non si muova più.
- Proteggere le girandole: quando l'avversario riesce a far fermare una girandola (togliendole il vento), chi la difende si trasforma in suo aiutante.



⚠ Se il terreno è duro farsi aiutare dalla docente per piantare le girandole!

Liberare il re con le girandole: Il re sta seduto su una collinetta, un rialzo del terreno o un sasso. 3 banditi lo sorvegliano, a una distanza di 3 metri. Si può liberare il re regalandogli una girandola fatata. Chi però viene toccato dai banditi, deve tornare in un punto prestabilito, prima di rientrare in gioco. Chi riesce a passare al re la girandola è il nuovo re.

- Il re può nominare un nuovo re.



☞ Anche i bambini meno dotati possono essere re.

☞ Altre idee:
FLURI, H. 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993⁶.

2 Giochi nell'acqua

2.1 Adattamento all'acqua

I bambini in età prescolare devono avere l'opportunità di muoversi liberamente e giocare in acqua in un'atmosfera gioiosa e rilassata. Un adattamento variato all'acqua contribuisce ad ampliare la coscienza che il bambino ha del proprio corpo. Schemi motori già appresi possono essere trasposti in acqua. In una seconda fase si possono introdurre con una certa cautela forme di movimento specifiche per l'acqua, come nuotare, immergersi e tuffarsi. I bambini, grazie ad un approccio senza patemi con l'elemento liquido, si abituano, acquistano fiducia e si sentono sempre più a proprio agio in acqua.

Indicazioni didattiche

- Una fase di preparazione lunga, con una introduzione tematica mirata dei bambini può contribuire ad eliminare preoccupazioni o paure. (Sul tema acqua: giocare con e in acqua, giocare con la pompa del giardino, fare la doccia insieme ecc.)
- Un'atmosfera intima per giocare ed apprendere, (come la vasca per non nuotatori, il settore per principianti con le scale) facilita l'adattamento all'acqua. Il dovere di attenzione e di prudenza, in questo ambito ancora maggiore, esige una scelta adeguata del posto e la disponibilità di tutto il materiale necessario (conoscere i mezzi di salvataggio!). Possedere il brevetto di salvataggio è un valido presupposto per un corretto comportamento in caso di incidenti.
- La maggiore sensibilità agli stimoli esterni che si ha in acqua (situazione nuova, insicurezza, freddo ecc.) deve essere sfruttata in modo mirato per favorire momenti di socializzazione (aiutare – accettare l'aiuto degli altri).
- Nell'adattamento all'acqua è possibile coinvolgere i genitori nel processo di apprendimento e di gioco (ad es. fare il bagno a casa con esercizi di respirazione, applicazione di quanto si è appreso, ammirare i numeri presentati dai bambini).
- Anche nell'adattamento all'acqua, nell'età prescolare il bambino è al centro della lezione. Ciò richiede fra le altre cose forme di insegnamento e apprendimento differenziate e individualizzate. Se si pretendono risultati concreti immediati si chiede troppo ai bambini, soprattutto a quelli più timorosi.

Pazienza

L'adattamento all'acqua è un processo di gioco e apprendimento abbastanza lungo (10–15 lezioni). Anche se in questa fase non si vedono (ancora) risultati concreti per quel che riguarda il nuoto, vale sempre la pena di investire abbastanza tempo per l'adattamento all'acqua.

I bambini che si sentono a loro agio sott'acqua, sanno scivolare nell'acqua in diverse posizioni, sentono la resistenza dell'acqua e soprattutto non hanno paura, imparano poi molto in fretta a tenersi a galla. Infine anche i singoli stili di nuoto possono essere appresi meglio.

➔ Letteratura consigliata:

Manuale di nuoto

- Fascicolo 1:
«Principi di base» e
- Fascicolo 4:
«Teoria pratica».

🌐 Formare piccoli gruppi (metà classe). Quando è possibile coinvolgere un altro adulto.

2.2 Respirare – Scivolare – Immergersi

Nell'adattamento all'acqua ogni sequenza dovrebbe iniziare con forme libere di movimento in acqua. In tal modo anche i bambini più paurosi trovano presto un accesso diretto all'acqua. Se si hanno a disposizione molti giocattoli conosciuti, o addirittura portati da casa, si inizia subito a giocare.

In acqua possiamo spruzzarci, immergerci, scivolare e giocare.

Imparare a in- ed espirare: Soffiando spingere via diversi oggetti che ci galleggiano davanti.

- Allontanare palline da ping pong.
- Gara con barchette di carta da spingere soffiando.
- Spingere sugheri al di fuori del cerchio da ginnastica.
- Brontolare, canticchiare, cantare in acqua.
- Gonfiare un palloncino, farne uscire l'aria in acqua.
- Imitare il pallone, anche in gruppo.

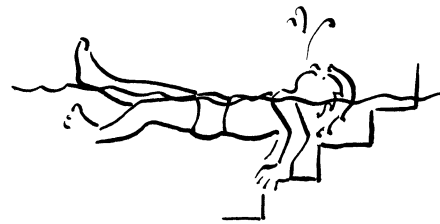


➔ Per ulteriori spunti vedere il fascicolo 1 del manuale di nuoto ed altro materiale edito dalla IAN.

L'acqua sostiene: La scala è indicata per provare senza paura diverse posizioni.

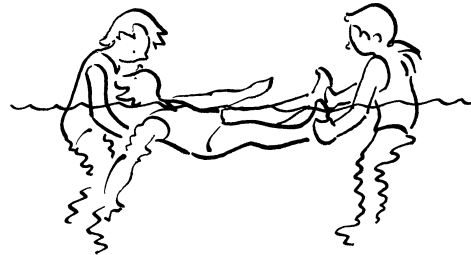
- Distesi sulla schiena a gambe allungate alternato alla posizione seduta.
- «Bariletto»: proni a gambe tese; ripiegare le gambe sotto il corpo, quindi ridistenderle.
- Girare il tronco d'albero. Passare dalla posizione prona a quella supina tenendo le gambe distese.
- L'aereo: in appoggio sulle scale, viso nell'acqua, allargare le braccia di lato, staccarsi lentamente dalla scala.

⚠ Tendere il corpo!



Esercizi di gruppo per la posizione: Due gruppi; i pesci e le rane. Le rane sono distese sulla schiena e vengono sostenute dai pesci, che le trascinano lontano dal bordo e poi indietro. Cambiare.

- Ruotare: due bambini girano più volte un altro dalla posizione supina alla prona.
- Trainare: due bambini prendono un terzo in mezzo e lo trascinano sul ventre o sulla schiena, tenendolo per le braccia.
- Un bambino ne trascina un altro che si tiene con le braccia tese ad una tavoletta.



⚠ In circolo i bambini si sentono protetti. Inoltre si possono così evitare collisioni in acqua.

Scivolare a freccia: Tenendo una tavoletta con le braccia tese scendere dalle scale e scivolare fino alla docente o ad un altro bambino.

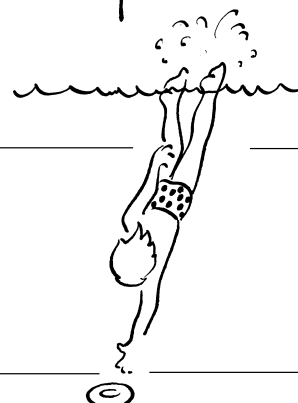
- Con la tavoletta attraverso un cerchio.
- Dalla scala passare sotto una cordicella fatata.
- Da bambino a bambino, dal centro della vasca alla scala, da bordo a bordo.
- Scivolare correttamente: mani e braccia tese. Una mano prende il pollice dell'altra.



➔ Posizione prona o supina. In entrambe durante lo scivolamento ricordarsi di espirare.

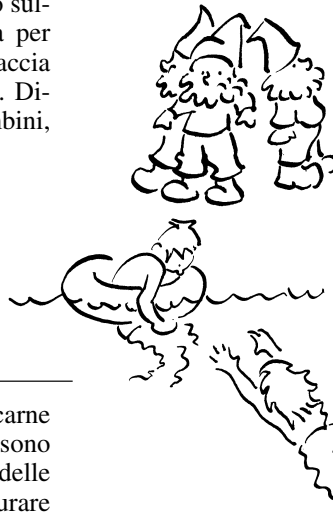
Immergersi: Immergersi e riemergere all'interno di un cerchio che galleggia in acqua.

- Tendere una cordicella fatata e provare diverse forme di immersione.
- Immergersi a cercare oggetti diversi.
- A coppie: A lancia un oggetto, B si immerge.



⚠ In tutti gli esercizi: non costringere ad immergersi, lasciare ai bambini tempo a sufficienza.

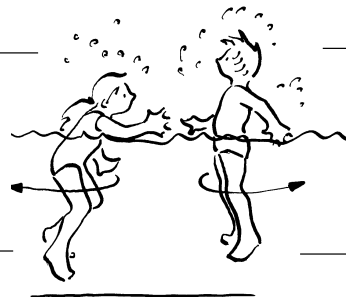
Inanetti: Sul bordo della vasca per non nuotatori o sulla riva del fiume, avanzare lentamente in acqua per prendere coscienza della profondità. Tenere le braccia distese in avanti, le ginocchia leggermente flesse. Disporre anelli sul fondo, farli ripescare dai bambini, che si piegano sul pelo dell'acqua.



🕒 Preparare i giochi musicali alla scuola dell'infanzia. Utilizzare in acqua forme proprie!

➔ Indicato anche per esercizi senza immersione!

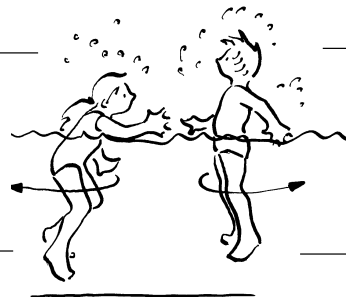
Attenti ai piranha: I bambini sono dei pesci (indicare i nomi), tranne 1 o 2 che sono piranha. In acqua sono disposti dei cerchi galleggianti che costituiscono delle «zone franche». Quando un piranha riesce a catturare un pesce al di fuori di queste isole, i ruoli si invertono. Su un'isola si può trovare un solo pesce per volta.



🕒 Imparare a conoscere i pesci ed i loro nomi.

L'incontro: Diversi giochi e staffette, appresi in palestra, possono essere praticati anche in acqua.

- L'incontro: due bambini strisciano, camminano, saltellano in acqua, venendosi incontro fino a toccarsi, quindi tornano indietro.
- Anche scivolando, a freccia, saltando come delfini.



🕒 Gareggiare con gli altri.

Salti liberi: Eseguire diversi salti in acqua dal bordo della vasca. I bambini più paurosi possono saltare nelle braccia della maestra.

- Saltellare come una rana dalle scale, salto al di sopra di una tavoletta, un bastone, una cordicella ecc.
- Da seduti sul bordo.
- A gambe flesse.
- Facendo un passo di rincorsa.
- Con la palla, con la tavoletta.
- Salti di fantasia, sottolinarli con la voce.
- Saltare da soli e toccare il fondo con le mani.
- Fare una capriola in avanti a indietro in acqua senza aiuto esterno (materassino come ausilio).
- Saltare a coppie tenendosi per mano.
- Più bambini saltano insieme.
- Salto «elegante», o sollevare molti spruzzi.



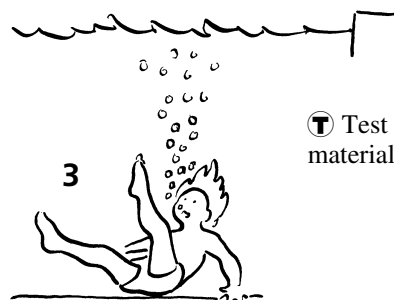
⚠️ Profondità sufficiente; bambini con un ottimo adattamento all'acqua.

🕒 Buona organizzazione, per evitare collisioni. Non permettere tuffi a testa nella vasca per i principianti.

➔ Provare le capriole in avanti e indietro anche a terra (prato, sul tappetino).

Granchio: Grazie ai 4 esercizi descritti di seguito si può controllare il progresso dell'apprendimento.

- 1 Distendersi due volte di seguito dalla posizione raccolta a quella distesa e richiudersi.
- 2 La freccia: il corpo teso deve scivolare in acqua in posizione di nuoto fino a quando i piedi si trovano ad almeno 2 metri dal bordo della vasca.
- 3 Sedersi per quattro volte sul fondo, immergersi completamente, espirare attraverso naso e bocca (vedi disegno).
- 4 Tuffo in piedi dal bordo della vasca; le mani devono toccare il fondo.



🕒 Test di preparazione nuoto: materiale e distintivi presso l'IAN.

2.3 Giochi sulle rive del fiume o del lago

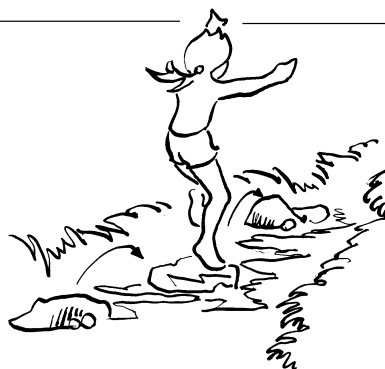
I bambini scoprono le rive del fiume o del lago come posto dove giocare e imparano a valutare i pericoli che esse presentano. Migliorano l'equilibrio e la destrezza. Costruiscono barchette, ponti, lanciano sassi ecc. Giocando perdono la paura dell'acqua.

Sicurezza: Le acque libere sono pericolose. Per controllare una classe intera dovrebbero essere presenti almeno due adulti che conoscono molto bene il posto. È assolutamente necessaria una buona organizzazione.

Giochiamo sulla riva imparando a comportarci in modo corretto.

A riva, su sassi isolati: Grandi sassi che sporgono dall'acqua sono particolarmente adatti ad esercizi d'equilibrio.

- Attraversare il fiume passando da un sasso all'altro.
- Condurre in tal modo un gruppo sull'altra sponda.
- Costruire una diga con le pietre e starci in equilibrio.
- Giocare sulla riva (ad es. camminare sui sassi).
- Lanciare o spingere i sassi in acqua facendo il più possibile spruzzi.
- Chi riesce a lanciare una pietra sull'altra sponda?
- Tiro al bersaglio su un sasso, una barchetta ecc.
- Uno a uno guardare il fiume.
- Usando le dita dei piedi raccogliere e lanciare sassolini.
- Mettere in acqua barchette e rametti ed inseguirli.



➔ Se possibile a piedi nudi! Se l'acqua è fredda fasi di gioco e di esercizio brevi ed intense, alternate con giochi a terra.

⚠ Stabilire regole precise per i lanci.

🔗 Preparare già a casa le barchette.

Con l'acqua all'altezza dei fianchi: Acque non troppo profonde e calme sono indicate per giochi di adattamento all'acqua.

- Caccia alla rana: un gruppo di cicogne insegue delle rane, che fuggono saltellando.
- La sirena: come l'«uomo nero».
- La giostra: in cerchio, con fronte all'interno tenendosi per mano. La giostra gira in tondo.
- Danza popolare: come sopra, ma cantare una canzone mentre si gira. Cambiare la direzione.
- Il taxi: due bambini ne trascinano un altro (posizione a scelta) in acqua, fino a un punto stabilito.
- Bagno di schiuma: in cerchio. Un bambino su due si stende sulla schiena e sbatte i piedi formando della schiuma con l'acqua. Anche proni.
- Tutti contro uno: in mezzo al cerchio si trova la docente o un bambino. Tutti spruzzano il più forte possibile. Ad un segnale non si può più spruzzare.



⚠ La docente delimita e controlla lo spazio per giocare.

🔗 I bambini imparano a valutare rischio. Nessuno viene costretto a fare qualcosa che non vuole.

Autolavaggio: Bambini disposti su due file di fronte, a distanza di circa 3 metri. Di volta in volta due bambini si avviano lungo il passaggio e vengono spruzzati vigorosamente dagli altri. Giunti in fondo si dispongono ai lati, parte la coppia successiva.

- I bambini possono scegliere che cosa vogliono essere: biciclette, carrozze, trattori, treni, automobili ecc.
- Chi ha il coraggio di camminare lentamente?



3 Giochi sulla neve

3.1 Giocare sulla neve, con slitte e bob

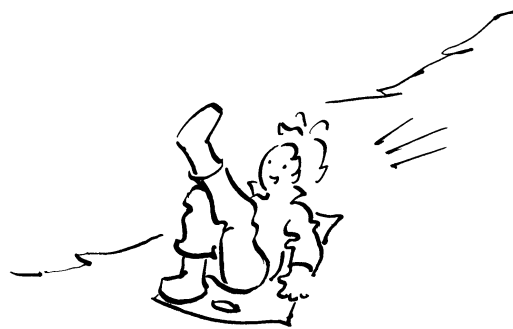
Sperimentare una varietà di forme di scivolamento è piacevole e amplia il repertorio dei movimenti. I bambini si abituano al terreno scivoloso ed imparano a comportarsi in modo responsabile e abile.

Aspettiamo con gioia la neve, e giochiamo con slitte e bob.

Scorrazzare nella neve: Forme ludiche con rotolamenti, rotazioni, salti, circonduzioni delle braccia, flessioni, estensioni, saltelli ecc.

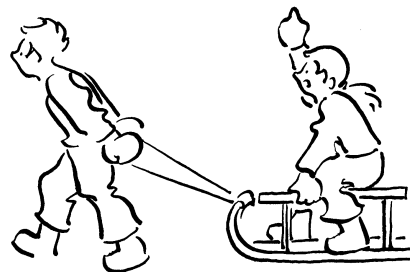
- Imparare a percepire: sentire, toccare, impastare, lanciare e afferrare la neve.
- Rotolarsi sulla neve, sprofondarvi dentro prima sul fianco destro e poi sul sinistro.
- Scivolare su sacchi di plastica, scarpe, sci, cercando di sentire le forme del terreno.
- Aprire una traccia e seguirla. Disegnare calpestando la neve.
- Aprire un sentiero e poi seguirlo ad occhi chiusi.
- Disegnare sulla neve; chi indovina cos'è?
- Le statuine: chi riesce a imitare uno sciatore o varie altre attività?
- Calpestando la neve con i piedi disegnare figure a terra e chiedere agli altri di indovinare cosa sono.
- Preparare discese di diversa difficoltà. I bambini possono scegliere quale usare.

⚠ I vestiti non dovrebbero intralciare. Evitare freddo e bagnato. Cercare un posto adatto.



Con bob e slitte: Le slitte stimolano a fare i giochi più diversi nella neve.

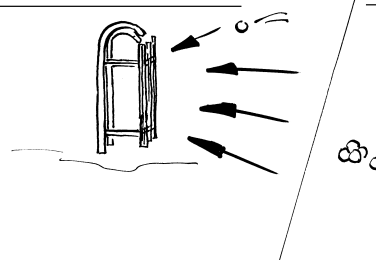
- La danza delle slitte: le slitte sono ripartite in uno spazio determinato, una in meno dei bambini. I bambini si muovono liberamente entro uno spazio delimitato. Ad un segnale tutti cercano di sedersi su una slitta. Chi non trova posto decide la camminata da usare in seguito.
- Stesso gioco, ma è la maestra o un bambino a decidere la camminata.
- Un giro in carrozza: alcuni bambini trainano le slitte con sopra i compagni. Al passo, al galoppo ecc.
- Saltare al di sopra delle slitte in vari modi. Mostrarsi a vicenda diversi «stili» e ripeterli.
- Saltare dalla slitta nella neve; in avanti, con una mezza rotazione, salti a fantasia.
- Appoggiarsi sulla slitta e saltare al di sopra di essa.
- A coppie; fare una discesa o provare diverse forme di scivolamento.
- Preparare una pista con slalom, gallerie, piccoli trampolini e poi provarla.



⚠ Le slitte abbastanza distanti fra loro.

Tiro al bersaglio: I bambini sono disposti in fila con un certo spazio fra l'uno e l'altro. Ad una distanza da loro stessi decisa sono allineate le slitte in piedi. Tutti hanno delle palle di neve, con le quali cercano di colpire la propria slitta.

- Chi ci riesce lanciando con la mano che usa di meno?
- Chi fa centro dalla distanza maggiore?



⚠ Organizzare accuratamente!

3.2 Giocare sugli e con gli sci

Molte forme ludiche di camminata, slittamento, scivolamento e discesa sono una gioia, conferiscono sicurezza e costituiscono una base importante per apprendere in seguito la tecnica dello sci. Uno scilift (ancora) non serve.

Scivoliamo, scendiamo e camminiamo sugli sci.

Familiarizzarsi e scivolare:

- Fissare e staccare gli sci
- Sollevare alternativamente gli sci, spingerli in avanti e indietro, sedersi e rialzarsi con gli sci.
- Saltelli o passi sulle punte messe a ventaglio.
- Eseguire diversi saltelli sulle code.
- Diverse forme di scivolamento.
- Passi laterali lunghi e corti.
- Spostare il peso da uno sci all'altro, ev. muovendosi.
- Con un solo sci: andare in monopattino.
- Passo scivolato con aiuto dei bastoni.
- Estensione, flessione, estensione, usando i bastoni.



⊙ Aiutare soltanto all'inizio, motivare da subito a prendere confidenza con gli attrezzi.

⊙ Su un terreno adatto preparare un percorso per esercitarsi.

Salita: Provare a salire con e senza bastoni.

- Passo scala nella linea di pendio (sollevare lo sci a monte e spostarlo lateralmente verso monte di 20–25 cm riunire lo sci a valle parallelamente).
- Passo scala in diagonale (come il precedente, ma sollevando lo sci si fa un passo avanti)
- Passo a forbice: sci messi a V, movimento asimmetrico dei bastoni appoggiati all'altezza degli attacchi.



Discesa: Provare la discesa con e senza i bastoni. Prevedere diversi livelli di difficoltà.

- Scendere per qualche metro sulla linea di pendio fino a fermarsi sul terreno piano.
- Sin da subito far scegliere ai bambini fino a che punto vogliono salire. Delimitare solo il limite più alto.
- Imparare ad alzarsi, mettere gli sci paralleli, perpendicolari al pendio, caricare soprattutto quello a valle; se necessario far prendere i bastoni a metà, per migliorare l'azione di leva.
- Scendere senza bastoni sotto diverse porte (estensione – flessione – estensione).
- Sciare su un solo sci, durante la discesa spingere con i due bastoni.
- Provare diverse forme di scivolata, presa di spigolo, slittamento.
- Idee dei bambini.

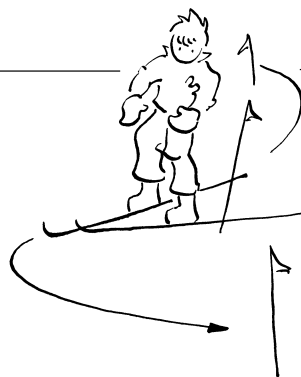


⊙ Iniziare con le discese solo quando si padroneggia il passo a scala.

⊙ Scegliere un terreno adatto: cercare un pendio dolce che termina in una zona pianeggiante ed aperta, aumentare gradatamente la difficoltà.

Saltare e curvare: In un primo momento predisporre degli ostacoli con neve, bandierine o paletti.

- Saltellare sul posto; in avanti, indietro, di lato, salti con rotazione saltelli vari.
- Saltare al di sopra di un segnale, oltre piccoli rilievi (alti 20–30 cm), ecc.
- Saltare sopra o girare intorno a piccoli ostacoli.
- Predisporre 2–3 porte da aggirare.
- Preparare un piccolo percorso ad ostacoli e farlo eseguire ai bambini senza aiuto.



⊙ Far saltare i bambini al di sopra di uno spago rosso, una linea sulla neve o un bastoncino. Fare porte per passarci sotto con i bastoni, ostacoli con la neve.

⊙ Altre idee 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1993²; Kinderskifahren. Manuale ASEF