

# Lezione

## 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' <b>Labirinto di iceberg:</b> 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' <b>Trasporto dell'oro:</b> 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' <b>Su e giù:</b> 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' <b>La ferrovia:</b> formare piccoli gruppi e posizzarli 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' <b>Asino da soma:</b> 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' <b>La staffetta dei colori:</b> formare gruppi di tre e posizzarli 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' <b>Parti del corpo:</b> 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