

# Introduzione



# 1.-4. anno

<b>Autore:</b>	<b>Reto Stocker</b>
<b>Grafica:</b>	<b>Daniel Lienhard</b>
<b>Progetto:</b>	<b>Walter Bucher</b>
<b>Traduzione:</b>	<b>Gianlorenzo Ciccozzi</b>
<b>Editore:</b>	<b>Commissione federale dello sport CFS</b>

**Sommario della collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola****Da ordinare presso:**

<b>Volume 1</b> Form. 323.001 i	Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>CD-ROM allegato al Vol 1</b> Set di trasparenti, modelli ecc. ( <i>in tedesco!</i> ) Form. 323.001.1 d		UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 2</b> Form. 323.002 i	Scuola dell'infanzia	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 3</b> Form. 323.003 i	1.– 4. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 4</b> Form. 323.004 i	4.– 6. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 5</b> Form. 323.005 i	6.– 9. anno	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Volume 6</b> Form. 323.006 i	10.– 13. anno (incl. Libretto dello sport)	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Libretto dello sport allegato al volume 6</b> Form. 323.006.1 i	Fascicolo	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

<b>CD Musicale</b>	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen – Darstellen – Tanzen» ( <i>in tedesco!</i> )	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
--------------------	--	--

**Manuale speciale**

<b>Nuoto</b> Form. 323.010 i	Per tutti i livelli	UFCL, 3003 <b>Berna</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
---------------------------------	---------------------	---

**2a Edizione Volume 3**

(1. – 4. anno) 2004

© Commissione federale dello sport CFS

Art. No. 323.003.i 2.04 400 LM 2004 001

# 1 Indice volume 3

<i>Fascicolo</i>	<i>Capitolo</i>	<i>Pag.</i>
<b>Intr.</b>	1 Indice volume 3	3
	2 Prefazione dell'editore	4
	3 Premessa	5
	4 La struttura della presente collana	6
	5 I contenuti della collana di manuali	7
	6 Indice analitico	8
	7 Hanno collaborato al volume 3	9
	8 Come utilizzare questo manuale	10
	9 Uno sguardo d'insieme sulla colonna di manuali	12
<b>Fasc. 1</b>	<b>Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica</b>	
	1 Senso e interpretazione	2
	2 Spiegazioni	7
	3 Apprendere ed insegnare	10
	4 Pianificare	13
	5 Realizzare	17
6 Valutare	19	
<b>Fasc. 2</b>	<b>Movimento, rappresentazione, danza</b>	
	1 Percezione e movimento	4
	2 Movimento ritmico	17
	3 Recitare	22
4 Danzare	27	
<b>Fasc. 3</b>	<b>Stare in equilibrio, arrampicarsi, ruotare</b>	
	1 Stare in equilibrio	4
	2 Appoggi e arrampicata	9
	3 Ruotare	16
	4 Sospendersi, oscillare, dondolare	23
	5 Muoversi sulle rotelle	25
	6 Lottare	27
7 Combinare	29	
<b>Fasc. 4</b>	<b>Correre, saltare, lanciare</b>	
	1 Correre	4
	2 Saltare	15
	3 Lanciare	20
4 Forme combinate	24	
<b>Fasc. 5</b>	<b>Giocare</b>	
	1 Scoprire i giochi	4
	2 Giochi con la palla, con le mani	9
	3 Giochi con i piedi e i bastoni	18
	4 Giochi di squadra	23
	5 Come gioca (va)no gli altri	31
6 Costruire oggetti per giocare	35	
<b>Fasc. 6</b>	<b>All'aperto</b>	
	1 I dintorni	3
	2 Il bosco	9
	3 Acqua	16
4 Neve e ghiaccio	19	
<b>Fasc. 7</b>	<b>Problematiche globali</b>	
	1 Scuola sana – scuola in movimento	3
	2 Andicappati e non abdicappati	9
	3 Aspetti interculturali	10
	4 Insegnamento sotto forma di progetto	12
5 Appuntamenti e feste	15	

---

## 2 Prefazione dell'editore

---

Dare nuovi impulsi, far muovere qualcosa, concretizzare. Ecco – riassunti in poche parole – gli obiettivi di questa collana di manuali. Come si vede, è esattamente quanto si è chiesto e discusso nell'ambito di innumerevoli lavori commissionati e nel corso di congressi dedicati ad un insegnamento dell'educazione fisica al passo con i tempi. I manuali vogliono essere d'aiuto alle e ai docenti, per facilitare loro la realizzazione nella pratica di nuove idee ed impulsi.

I manuali lasciano ampio spazio all'autonomia e alla fantasia del singolo. In fin dei conti, infatti, ciascun docente è responsabile della sua lezione. Lavora usando i mezzi didattici più adeguati, scelti fra una gamma sempre più vasta, anima, osserva, pianifica, valuta e coordina. Rifacendosi alle capacità coordinative, si potrebbe davvero dire: orientamento, ritmizzazione, reazione, differenziazione, sempre senza perdere l'equilibrio.

I nuovi manuali sono stati realizzati con grande impegno e motivazione. Questo progetto, guidato da Walter Bucher ma con un costante coinvolgimento della base, potrà dirsi coronato da successo se i manuali riescono a portare qualcosa di nuovo nell'attività pratica fatta con gli allievi, se contribuiscono a raggiungere gli scopi di una educazione fisica sensata con i bambini e i ragazzi.

Consentiteci di ringraziare in questa sede l'autore, Reto Stocker, e tutti quelli che hanno contribuito a realizzare questo manuale. In particolare il responsabile del progetto, Walter Bucher, i suoi collaboratori, il gruppo di lavoro Manuali, con il presidente Martin Zijorien, e il team di valutazione guidato da Raymond Bron.

La Commissione federale dello sport (CFS), è certa che la collana di manuali per l'educazione fisica nella scuola saprà soddisfare anche i più esigenti.

Estate 2001

**Commissione federale  
dello sport**

Hans Höhener

**Sottocommissione sport  
e istruzione**

Walter Mengisen

---

---

## 3 Premessa

---

Il presente volume 3 «Educazione fisica per il 1.-4. anno» intende mostrare ai docenti come fare perché i bambini possano scoprire – con una guida attenta ed esperta – il mondo del movimento.

Il fascicolo 1 «Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica» presenta l'apprendimento del movimento armonicamente inserito in un tutto più ampio. In esso troviamo spiegazioni, consigli per l'insegnamento e ausili per la pianificazione, la tenuta e la valutazione della lezione.

I sei fascicoli per la pratica offrono tutta una serie di esercizi relativi ai diversi settori del mondo del movimento quale lo vedono i bambini. Nelle pagine dedicate agli spunti pratici presentiamo diversi suggerimenti e compiti motori relativi ad un determinato tema. Lo schema di queste pagine *non* corrisponde alla struttura di una lezione. Per poter concepire una lezione il docente deve *scegliere* sulla base degli obiettivi e dei presupposti concreti.

Nella colonna relativa alle annotazioni, contrassegnata con il simbolo , portiamo spesso suggerimenti e collegamenti ad altre materie. In questo senso la raccolta di esercizi offre anche spunti per una «lezione in movimento» da svolgere in aula.

Il volume 3, «1.-4. anno» è parte integrante di una collana di sei manuali e strettamente collegato con il volume 1 contenente i principi di base e con i volumi 2 «Scuola materna» e 4 «4.-6. anno». Ciò consente al docente di vedere il proprio lavoro in un ambito più complesso e in tal modo di meglio adempiere alle sue responsabilità di educatore.

Ringrazio tutti coloro i quali hanno partecipato alla realizzazione dell'opera, contribuendo con le loro idee ad arricchire il patrimonio di movimenti dei bambini, sia di oggi che di domani.

Estate 2001  
Reto Stocker

---

## 4 La struttura della presente collana

### Volume 1:

Il fascicolo 1 del volume 1 illustra alcuni ambiti dell'educazione fisica e definisce il suo ruolo nella pratica.

I fascicoli da 2 a 5 trattano invece i diversi campi di applicazione pratica. I fascicoli 6 e 7 affrontano temi di carattere generale, trattati in modo più completo nell'ambito del volume 1.

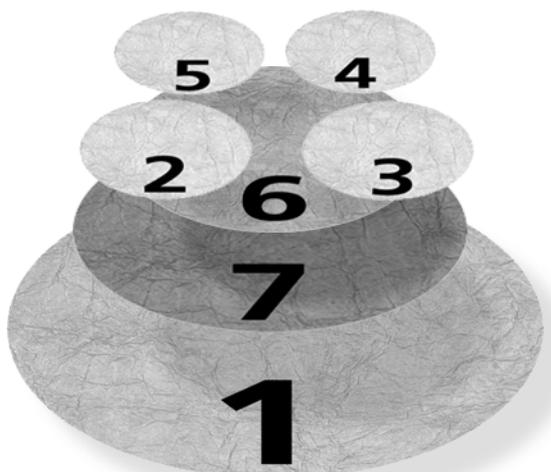
### Volumi 2–6:

Presentano la stessa struttura del volume 1:

Nei fascicoli 1 dei volumi 2–6 vengono trattate questioni relative a senso e significato, contenuti e scopi, apprendimento e insegnamento, pianificazione-realizzazione-valutazione.

Nei fascicoli 2–7 sono illustrati poi esempi pratici, completati da indicazioni didattiche e teoriche.

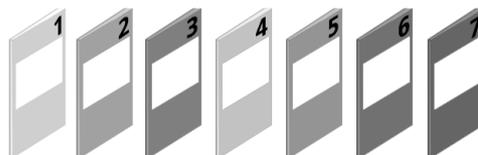
Per l'insegnamento del nuoto consigliamo di utilizzare il manuale «Nuoto», valido per tutte le classi.



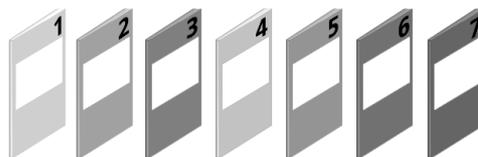
### Struttura dei volumi: 7 fascicoli

- Fascicolo 1: *Basi teoriche e didattiche*
- Fascicoli 2–5: *Consigli per la pratica*
- Fascicolo 6: *Giochi e sport all'aperto*
- Fascicolo 7: *Temi di carattere generale*

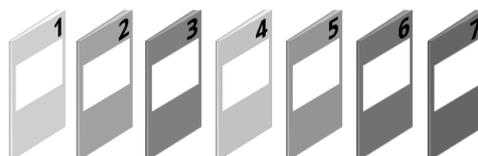
### Teoria



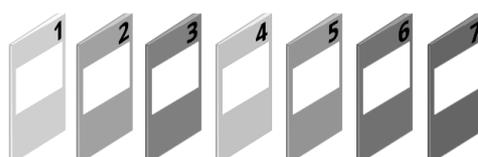
### Scuola dell'infanzia



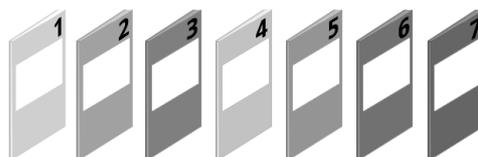
### 1. – 4. anno



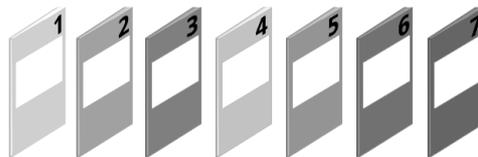
### 4. – 6. anno



### 6. – 9. anno



### 10. – 13. anno



Il volume 6 contiene un libretto dello sport

**Struttura della collana: 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno**

## 5 I contenuti della collana di manuali

### La collana comprende 6 volumi di 7 fascicoli ciascuno

*Fascicolo 1:* Il fascicolo 1 del Volume 1 contiene principi di base sull'educazione fisica, sul suo insegnamento sulla base delle sensazioni. Nel fascicolo 1 dei volumi 2-6 si trovano invece nozioni teoriche relative ai singoli livelli.

*Fascicolo 2:* La percezione del proprio corpo e l'esperienza sia di esso che del movimento costituiscono per l'essere umano degli elementi importanti per vivere in modo più consapevole. I bambini ed i ragazzi dovrebbero trovare un approccio al proprio corpo, percepirlo e sentirlo nella sua interezza, muoversi ritmicamente e arrivare ad esprimersi in varie forme (di danza).

*Fascicolo 3:* Le condotte motorie di base, come ad esempio arrampicarsi, stare in equilibrio, saltare, girarsi, rotolare, strisciare, scivolare, calciare, consentono diverse esperienze ed attività motorie con la forza di gravità, agli e con gli attrezzi. Il fascicolo tratta inoltre temi come lottare e cooperare.

*Fascicolo 4:* Correre, saltare e lanciare sono condotte motorie di base, trattate in questa sede non solo come discipline atletiche soggette a regole, ma anche come forme di movimento estremamente variate. Importanza particolare viene attribuita ai progressi nelle prestazioni ottenuti dal singolo.

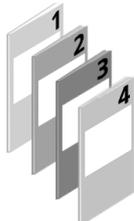
*Fascicolo 5:* Il gioco è un bisogno fondamentale dell'essere umano. Vogliamo insegnare tutti i giochi, naturalmente adattandoli al livello e ai presupposti dei bambini. In questo modo si sostengono capacità ed abilità importanti anche come elemento di socializzazione.

*Fascicolo 6:* Movimento, gioco e sport all'aperto offrono molte occasioni di apprendimento; scoprire la natura e come rispettarla, apprezzarla e proteggerla. In questo fascicolo si parla soprattutto di sport che possono essere praticati al di fuori di impianti e non necessitano di particolari attrezzature.

*Fascicolo 7:* Si tratta di un fascicolo che affronta questioni di carattere generale, riportando spunti e riflessioni su temi come: *scuola in movimento, handicappati e sport, aspetti interculturali dell'educazione fisica, progetti, manifestazioni sportive e feste, campi, alcuni ausili didattici per la lezione.*

Per la lezione di nuoto si consiglia di usare i fascicoli del volume *Nuoto*:

- Fascicolo 1: *Principi di base* (primi approcci al nuoto)
- Fascicolo 2: *Gli stili del nuoto* (per chi già sa stare in acqua)
- Fascicolo 3: *Altre discipline del nuoto* (per nuotatori)
- Fascicolo 4: *Teoria pratica* (riferimenti per i docenti)

N°.	Titolo
	<b>Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica</b>
	<b>Movimento Rappresentazione Danza</b>
	<b>Stare in equilibrio Arrampicarsi Ruotare</b>
	<b>Correre Saltare Lanciare</b>
	<b>Giocare</b>
	<b>All'aperto</b>
	<b>Problematiche globali</b>
	<b>Manuale di nuoto</b>

➔ Ordinazioni:  
v. Introduzione,  
p. 2

## 6 Indice analitico

Concetto	Fasc.	Pag.	Concetto	Fasc.	Pag.	Concetto	Fasc.	Pag.
Accompagnamento	2	21	Esperienze corporee	1	2	Pianificare	1	13 s.
Acquisire	1	10	Giochi all'aperto	6	3 ss.	Pianificazione, principi	1	15
Agire, autonomo	1	12	Giochi con i piedi	2	11	Pianificazione, strumenti	1	15
Agire, guidato	1	12	Giochi con l'acqua	6	16 s.	Principi pedagogici	1	11
Agire, reciproco	1	12	Giochi con l'udito	2	8	Progetto, insegnamento	7	12 ss.
Andicappati e non andicappati	7	9	Giochi con la palla	5	9 ss.	Promemoria, nella lezione	1	15
Apparato locomotore	2	6	Giochi di orientamento	6	3/10	Psicologia dello sviluppo	1	7
Applicare	1	10	Giochi di squadra	5	23 ss.	Psicologia dello sviluppo	1	7
Appoggi	3	9 ss.	Giochi nel bosco	6	9 ss.	Psicomotricità, aspetti	1	8
Apprendere	1	10	Giochi per il tatto	2	10	Realizzare	1	13/17
Apprendere a muoversi	1	10	Giochi simili al calcio	5	18 ss.	Recitare	2	22 ss.
Appuntamenti e feste	7	15	Giochi simili all'hockey	5	21 s.	Resistenza	1	9
Arrampicare	3	14 s.	Giochi su neve e ghiaccio	6	19 ss.	Ruotare	3	16 ss.
Aspetti interculturali	7	10 s.	Globale	1	11	Saltare	4	15 ss.
Aspetti legati alla sicurezza	6	9/16	Imparare in movimento	6 7	2 6	Scuola in movimento	7	3 ss.
Attrezzi, disposizione	1	14	Insegnamento, stili	1	12	Sensi	2	5
Benessere	7	3	Insegnare	1	10	Sospendersi e dondolare	3	23 s.
Bilateralità	4	2/20	Insegnare	1	11	Stare seduti è faticoso	7	5
Capacità d'azione	int.	12	Insegnare a giocare	5	2 s.	Struttura, della collana	int.	6
Collegamenti con altre materie	7	7	Introdurre	1	17	Testa, guida del movimento	3	17
Combinare	3 4	29 ss. 2'	La bussola didattica	1	15	Tutto il mio corpo	2	13 s.
Competenze	1	10	La rosa dei sensi	1	4	Valutare	1	19
Comunità	1	8	La sfera didattica	1	16			
Consegne, apprendimento	1	18	Lanciare	4	20 ss.			
Contenuto, della collana	int.	7	Lezione, pianificazione	1	14/17			
Coordinative, capacità	1	8	Lottare	3	27 s.			
Corpo, del bambino	2	6	Motivazioni al movimento	1	3			
Correre	4	4 ss.	Movimento ritmico	2	17 ss.			
Corsa di resistenza	4	13 s.	Movimento, educazione al	1	2			
Criteri di riuscita, i tre	1	14	Movimento, esperienze di	1	2/3			
Danza	2	27 ss.	Movimento, evoluzione del	1	7			
Differenze di livello nei partecipanti	5	24	Muoversi su rotelle	3	25 s.			
Educare	1	11	Nota, in EF	1	19			
Educazione al movimento	2	2	Oggetti per giocare	5	4/35 s.			
Educazione alla cura del corpo in senso globale	7	4	Partnership	1	11			
Educazione alla salute	7	3 ss.	Pausa attiva	7	8			
Elementi di valutazione	1	19	Pausa, cortile per la	7	8			
Equilibrio, stare in	3	4 ss.	Percepire	2	4 s.			
			Percezione sensoriale	2	4			
			Piacere, a muoversi	1	2			

### Abbreviazioni

Abb.	Spiegazione
<b>vol.</b>	volume
<b>fasc.</b>	fascicolo
<b>s./ss.</b>	seguito(i)
<b>B</b>	bambino(i)
<b>M</b>	maestra, monitrice ecc.
<b>ind.</b>	all'indietro
<b>lat.</b>	lateralmente
<b>et al.</b>	e altri
<b>cfr.</b>	confronta
<b>av.</b>	in avanti
<b>pass.</b>	in vari punti

## 7 Hanno collaborato al volume 3

<b>Nome</b>	<b>Funzione</b>	<b>Fasc.</b>	<b>Capitoli / contributi</b>
Antonini Francesca	Rilettura	0-7	
Baumberger Jürg	Co-redazione	5	
Bischof Margrit	Co-redazione	2	
	Autrice	2	1.1-1.5, 1.8, 1.11, 2.1-2.3, 3.1-3.3, 4.1, 4.2
Blattmann Kurt	Collaborazione	6	1.1/ 1.5
Bron Raymond	Presidente del team di valutazione COMEV	0-7	
Bucher Walter	Co-redazione	0-7	
	Autore	3	5.1, 5.2
	Autore	4	2.1, 3.1, 4.1
	Autore	6	3.1
	Autore	7	1.4, 2.1
Büttikofer Etienne	Collaborazione	5	
Ciccozzi Gianlorenzo	Traduttore	0-7	
Crivelli Reto	Lettura	0-7	
Ernst Karl	Co-redazione	1	
	Autore	1	2.1, 2.2, 2.3
Etter Max	Collaborazione	6	
Firmin Ferdi	Autore	7	1.1, 1.2
Fluri Hans	Collaborazione	5	5.3
Germann Peter	Collaborazione	3	6.1
Greder Fred	Autore	2	2.5
Häberli Roland	Collaborazione	7	2.1
Hartmann Hansruedi	Collaborazione	5	
Hegner Jost	Team di valutazione	0-7	
Huber Ernst Peter	Team di valutazione	0-7	
Illi Urs	Autore	3	2.1, 3.1-3.3
	Collaborazione	7	
Keller Ruedi	Collaborazione	5	4.2
Kläy Hans	Collaborazione	5	2.5, 4.4
Kümin Markus	Collaborazione	3	2.7
Lienhard Daniel	Grafica/ Illustrazioni/ Fotografie	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Segretario CFS		
Lüscher Thomas	Autore	2	2.4
	Co-redazione	2	
Marti Fritz	Collaborazione	3	
Martin Bernhard	Disegni su movimento e organizzazione	2-7	
Meier K. Marcel	Collaborazione	5	1.4
Müller Charlotte	Autrice	3	2.6
Müller Urs	Autore	2	4.3
	Co-Redazione	4	
Nussbaum Peter	Autore	5	2.8
Nuttli Peter	Co-Redazione	3	
	Co-Redazione	6	
Nyffeler Regula	Autrice	2	3.4, 3.5, 4.4
Reimann Esther	Autrice	4	1.1-1.6, 2.1, 3.1
	Co-redazione	4	
Repond Rosemarie	Team di valutazione	0-7	
Schaffer Robert	Collaborazione	4	
Schnyder Reinhold	Collaborazione	3	
Schucan-Kaiser Ruth	Collaborazione	7	3
Schüpbach Walter	Team di valutazione	0-7	
Spinnler Walter	Collaborazione	3	
Stocker Reto	Redazione	0-7	
	Autore	2	1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 3.6
	Autore	3	1.1, 1.2, 1.5, 2.2-2.4, 3.4-3.7, 4.1, 4.2, 7.1, 7.2
	Autore/Collaborazione	4	1.2, 1.3-1.6, 2.2-2.4, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
	Autore	5	1.3, 2.1-2.4, 2.6, 2.7, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.5, 4.6, 5.2
	Collaborazione	5	1.2, 2.5, 3.3, 4.4
	Autore	6	1.2-1.4, 1.6, 2.1-2.6, 3.2, 4.1, 4.2
	Autore	7	1.3, 1.5, 4.3, 5.1
Vary Peter	Collaborazione	5	
Veith Erwin	Co-redazione/Autore	7	1.3, 4.1, 4.2
Weber Rolf	Collaborazione	4	
Weckerle Klaus	Collaborazione	2	
Wohlgemuth Urs	Collaborazione	6	3.2
Ziörjen Martin	Presidente gruppo di lavoro ALESK	0-7	

## 8 Come utilizzare questo manuale

---

### Sei volumi, un'unica idea

Il presente manuale per la scuola media fa parte di una collana composta da sei volumi. I cinque dedicati alle varie classi (2–6), si rifanno tutti al volume 1, che illustra i principi di base. Ognuno presenta la medesima struttura (7 fascicoli). Spesso in un volume si rimanda ad altri, in particolare sono frequenti i richiami al volume teorico 1.

➔ Struttura e concezione della collana:  
v. Introduzione a pag. 6

### Fascicolo 1 – Principi teorici e didattici

Il concetto di fondo viene presentato sulla seconda pagina di copertina del fascicolo 1. Visto che di regola si parte dal presupposto che un docente utilizza «soltanto» il volume corrispondente alla sua classe (per la scuola dell'infanzia, ad es. il volume 2), alcuni principi teorici basilari vengono ripetuti a bella posta in ciascun volume e poi illustrati in modo adattato al livello d'insegnamento. Lavorando con questo manuale 5, il volume teorico 1, pur non essendo per forza necessario, costituisce pur sempre un prezioso complemento per una comprensione approfondita dell'insegnamento dell'educazione fisica basato sulla pratica.

➔ L'idea di base dei fascicoli:  
v. seconda di copertina del fascicolo 1; Basi teoriche e pratiche 1.–4. classe:  
v. fasc. 1 in questo volume 2

### Fascicoli pratici 2–7

Il concetto di base sul contenuto dei fascicoli 2–7 è presentato sulla seconda pagina di copertina dei singoli fascicoli pratici. Il modello offre uno sguardo d'insieme delle capacità fondamentali da cui si parte, come si possano sostenere in modo mirato ed infine come possano essere applicate in modo variato sotto forma di abilità.

➔ Per uno sguardo d'insieme sui temi del fascicolo si veda la seconda pagina di copertina

Sulla terza pagina di copertina, alla fine di ogni fascicolo pratico, vengono sottolineati gli accenti relativi ad ogni livello di insegnamento trattati nel singolo volume. Inoltre il docente può vedere quali accenti vengono trattati nei volumi «vicini».

➔ Accenti per i diversi livelli:  
v. terza di copertina dei singoli fascicoli

### Pagine di teoria e didattica

Ogni fascicolo pratico è completato da alcune pagine teorico-didattiche specifiche per il singolo livello. Queste informazioni servono ai docenti come ausili per l'orientamento e la pianificazione della lezione.

### Pagine per la pratica

Nelle pagine pratiche sono trattati in breve determinati temi. Ogni volta che ciò è stato possibile, si è fatto in modo di creare un'unità dal punto di vista tematico e dell'organizzazione. A seconda degli obiettivi perseguiti, le pagine possono essere riprese tali e quali o se ne possono scegliere solo alcuni punti per farne il tema di una lezione.

### Struttura delle pagine pratiche

Per offrire alla docente un valido orientamento nella preparazione e consentirle di abituarsi ad una struttura unitaria, la maggior parte delle pagine pratiche presentano uno schema simile. Di seguito ne illustriamo gli elementi:

---

## Come utilizzare al meglio le pagine «pratiche»

- 1 Indicazione del capitolo in cui ci si trova.
- 2 Indicazione di volume, fascicolo e pagina.
- 3 Tema trattato /Titolo. Quasi sempre un tema per pagina.
- 4 Breve «analisi didattica»: di che cosa si parla in questa pagina? Qual è l'accento? Di quali conseguenze didattiche si deve tener conto? Bisogna prendere delle particolari misure di sicurezza? ecc.
- 5 Questo è il messaggio da dare ai bambini, o se si vuole l'idea di base del tema. Può servire ad esempio come introduzione.
- 6 Ogni esercizio viene descritto in modo neutro. Sta poi al docente adattare le singole proposte ai presupposti che si presentano di volta in volta, dar loro un senso preciso e determinare il tipo di apprendimento (imposto dagli altri, scelto dal bambino o stabilito insieme). Le varianti contrassegnate con un punto (•) consentono di sviluppare il tema.
- 7 Ogni esercizio viene illustrato con uno schizzo. Questo intende servire come ausilio che completa il testo e come «promemoria».
- 8 Nella colonna delle indicazioni sono riportate osservazioni di carattere didattico organizzativo, richiami agli aspetti relativi alla sicurezza, rinvii ad altri temi o fascicoli ed altro ancora.

1 Percezione **1** **2** Fascicolo 2 16

**1.12 Scivolare su resti di tappeto** **3**

Resti di tappeto e spingersi. **4** Investimenti per pavimenti con la parte ruvida in basso possono essere usati come ostacoli, per delimitare il terreno o per una determinata sequenza di passi. Se poi si rovolvano, i bambini possono trainarsi e spingersi in diverse posizioni.

**5** Sfrecciare come un tappeto m...

**Ostacoli:** I tappeti sono distribuiti per la palestra (parte di gomma in basso). I bambini si muovono al ritmo della musica, aggirando i vari ostacoli. Scelgono percorsi con curve ad angolo, arrotondate, o saltano al di sopra dei tappetini.

- Corsa ritmica: Disporre i tappeti e distanze regolari. Correr saltando oltre i tappeti e negli spazi intermedi eseguire due passi, un saltello laterale, due saltelli sul posto etc.
- Predisporre uno slalom, un percorso con curve strette, una pista da corsa per le tavole a rotelle.

**Spazio limitato:** Tappeti sparsi. Gli allievi corrono al ritmo della musica a gruppi di tre. Quando cessa eseguono il più velocemente possibile i seguenti compiti:

- Appoggiare due mani e due piedi sul tappeto.
- Toccare il tappeto con 3 piedi, 1 testa e 1 mano, oppure con 2 schiene, 2 piedi e 1 mano.

**Tirare - spingere:** Compiti da eseguire in coppia, osservandosi a vicenda, dovrebbero stimolare a cercare soluzioni individuali

- Usando un resto di tappeto in diversi modi, ad es. tenendosi per le mani, un cerchio, un tubo di gomma ...
- Provate ora in diverse posizioni: distesi, seduti, in piedi ...
- Cercate di spingervi.
- Cercate di farlo a gruppi.
- Predisporre uno slalom usando i paletti. Chi riesce a percorrere il tracciato senza farli cadere?
- Salti con lo snowboard: A, con le ginocchia leggermente flesse su un resto di tappeto (= Snowboard), viene tirato da B e C. Con l'aiuto dei compagni riesce a saltare e ad atterrare su un altro «Snowboard» senza cadere?

**Gli stivali delle sette leghe:** Usando due resti di tappeto muoversi per la palestra con passi molto lunghi.

- Predisponete anche dei percorsi di abilità con altri compiti, come ad esempio lanci di precisione!
- Dove si potrebbe andare a scivolare in discesa?
- Scivolare e alla fine saltare come nel salto dal trampolino con gli sci, su un tappetone in gommapiuma.

**I quattro gemelli:** In quattro su 5 resti di tappeto. Cercate un sistema per muovervi e avanzare!

- Ci sono molte possibilità?
- Cercate di procedere ritmicamente.
- 2 tirano, 2 vengono trainati etc.

⊕ Musica: ad es. «The galloping comedians» tratto da: Circus, p. 32

⊕ Skateboard : v. fasc. 3/3, p. 25; Fosse e ostacoli: v. fasc. 4/3, p. 11; Giochi di palla-bruciata: v. fasc. 5/3, p. 26

⊕ Musica, ad es. DONNA SUMMER: «Romeo»; Casseta ASEF nr. 5

⊕ Mettere le scarpe! Tirare tenendola schiena dritta!

⊕ Aiutare ed assicurare nel modo giusto: B e C sostengono A per la braccia.

⊕ Lanci eseguiti giocando: v. fasc. 4/3, p. 22 ss.

⊕ Per tutti gli esercizi: al posto di resti di tappeto si possono usare pantofole in feltro, vecchie calze in lana spessa o sci di cartone fatti da se.

# 9 Uno sguardo d'insieme

## Verso la competenza e l'efficacia

