

# 2

Fascicolo 2 Volume 3



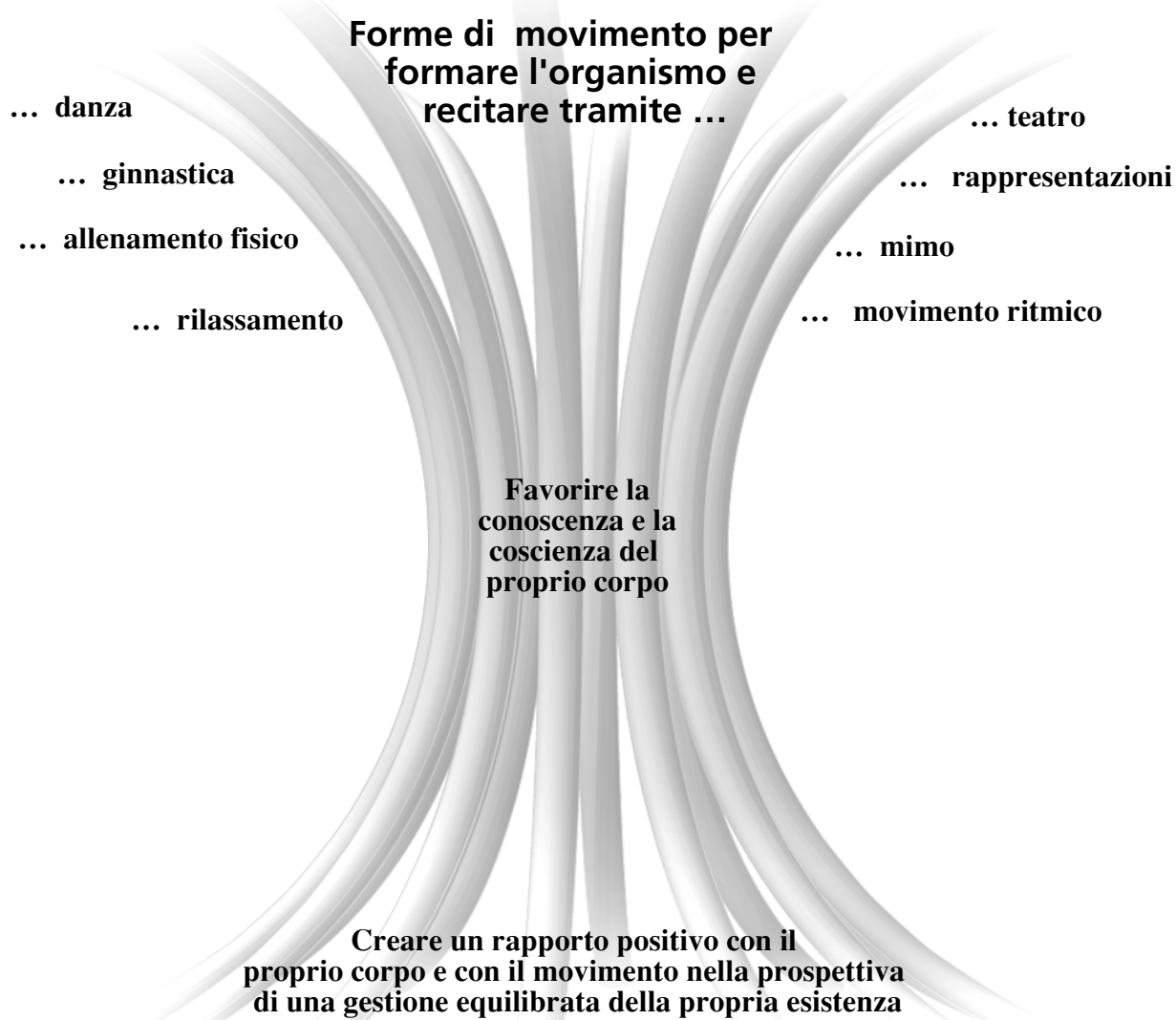
# Movimento Rappresentazione Danza

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 2

---



Gli allievi devono poter vivere l'allenamento fisico, il ritmo, i giochi di espressione e la danza in modo globale. Sviluppano la loro creatività e spontaneità attraverso il proprio corpo e il movimento. Utilizzano il movimento come mezzo di espressione e di comunicazione. Acquisiscono confidenza e alimentano il loro vocabolario corporale costruendo una migliore immagine di sé.

---

## Accenti nel fascicolo 2 dei volumi 2 a 6

---

- Scoprire ed imparare a sentire il proprio corpo
- Sperimentare svariate possibilità motorie
- Muoversi seguendo il ritmo delle canzoni
- Creare una rappresentazione teatrale
- Ballare a tema
- Mimare



Scuola dell'infanzia

- Percepire in modo cosciente il proprio corpo
- Vivere in modo variato e cosciente posture e movimenti
- Giocare con il ritmo
- (Rap)presentare le favole, mimare
- Ballare su temi diversi



1. – 4. anno

- Approfondire la coscienza del corpo e la percezione sensoriale
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare a rafforzare e allungare la muscolatura
- Vivere sequenze motorie ritmiche
- Giocare con oggetti e integrarli in un concatenamento di gesti
- Inventare semplici danze



4. – 6. anno

- Approfondire la coscienza e la sensazione del proprio corpo
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare ad allenarsi
- Giocare e creare con ritmi propri o imposti
- Rappresentare con e senza materiali
- Danzare a coppie o a gruppi



6. – 9. anno

- Percepire la globalità del proprio corpo
- Adattare all'organismo sollecitazioni e momenti di recupero
- Legame con altre discipline scolastiche (progetti)
- Dare forma al movimento tramite la musica
- Utilizzare il linguaggio del corpo
- La danza nell'ambito di progetti (multidisciplinari)



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.

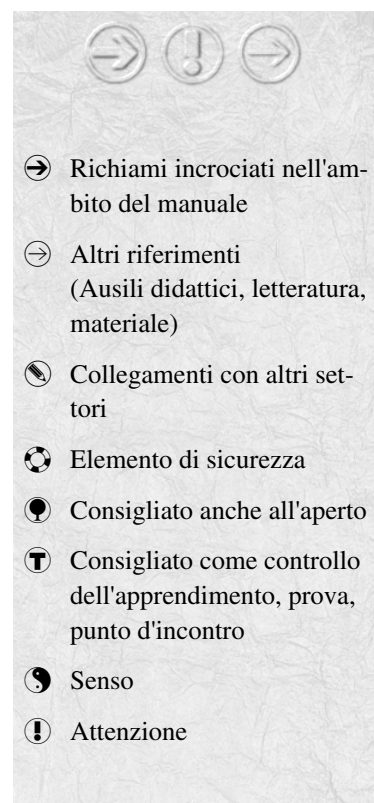


Libretto dello sport

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Percezione e movimento</b>	
1.1 La percezione sensoriale	4
1.2 L'organismo del bambino	6
1.3 Che cosa senti?	7
1.4 Giochi con l'udito	8
1.5 Giochi basati sull'osservazione	9
1.6 Giochi per riconoscere al tatto	10
1.7 Alla ricerca di tracce	11
1.8 Giochi con i lenzuoli	12
1.9 Tutto il mio corpo	13
1.10 Posture	14
1.11 Giochi con il pallone medicinale	15
1.12 Scivolare su resti di tappeti	16
<b>2 Movimento ritmico</b>	
2.1 Esperienze di ritmo	17
2.2 I ritmi quotidiani	18
2.3 Giochi di ritmica	19
2.4 Ritmi per il salto con la corda	20
2.5 Accompagnamento ritmico del movimento	21
<b>3 Recitare</b>	
3.1 Recite e indovinelli	22
3.2 Nel mondo dei sogni	23
3.3 Al mercato delle pulci	24
3.4 Un viaggio nel selvaggio West	25
3.5 Tutti insieme, all'avventura	26
<b>4 Danzare</b>	
4.1 La danza alla scuola elementare	27
4.2 Dal Break-Mixer al'Hip-Hop	28
4.3 Bambini solari e lunatici	29
4.4 Annotazioni e idee personali	30
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	32



# Introduzione

## Una scuola in movimento

Sia per gli allievi che per i docenti il tempo passato a scuola è parte integrante della vita, e come tale va vissuto pienamente. Il compito del docente è quello di strutturare il vissuto nelle aule scolastiche insieme ai ragazzi. Per una buona riuscita di tale attività si dovrebbe considerare, sostenere e incoraggiare il modo in cui il bambini imparano e si muovono.

Il movimento è espressione di una vita strutturata; con esso il bambino può rappresentare sé stesso, entra in contatto con l'ambiente circostante, stabilisce relazioni con le cose e con gli altri. In questo senso il movimento è uno strumento della percezione, della comunicazione e dell'azione.

## Sperimentare, riconoscere e imparare in movimento

Esperienze fisiche e motorie non devono soltanto venire incontro al bisogno di muoversi del bambino, ma anche offrire la possibilità di confrontarsi in modo attivo con sé stessi, con il gruppo e con il tema trattato. Il movimento migliora la percezione di sé e degli altri, consente di comprendere e rappresentare, imitare e creare.

## Interiorizzazione e movimento

Ogni azione comporta un processo interiore ed un movimento esterno. I bambini si appassionano ad un'attività nel momento in cui riescono a vedere il senso. Quando si lavora con i bambini, pertanto, si deve sempre considerare questo elemento dell'eccitazione interiore, cercando di sfruttarlo al meglio nel processo d'apprendimento. Questo apprendimento globale comprende spirito, anima e corpo e cerca di stimolare tutti i sensi. L'eccitazione interiore può essere vissuta e giungere a piena espressione nelle rappresentazioni e nella danza. Gli ambiti relativi a *movimento*, *rappresentazione* e *danza* offrono spunti su:

- come creare un rapporto con il proprio corpo,
- come si possa affinare la percezione, in particolare quella acustica e tattile,
- quali sono i carichi di lavoro e i recuperi più adatti ai bambini,
- con quali forme si può approfondire il movimento ritmico,
- quali sono i temi più adatti per rappresentare uno spettacolo o danzare.

## Educazione integrativa del movimento significa varietà

I *sensi* devono essere stimolati in modo variato, differenziato e collegato al tema. Nell'ora di lingua, ad esempio, i bambini sono confrontati con la denominazione delle parti del corpo, confrontano il loro aspetto con quello di altri esseri viventi, nella lezione di educazione fisica sperimentano con il proprio corpo e nell'ora di disegno cercano di disegnarlo. In bambini imparano con tutti i sensi, e non solo nell'ora di educazione fisica. Si vede dunque come sia importante inserire anche la ginnastica in una pianificazione globale, ad esempio settimanale.



☉ Senso: v. fasc. 1/3, p. 4  
e fasc. 1/1, p. 6 ss.

☞ percepire tramite i sensi:  
v. fasc. 1/1, p. 32

### Sfruttare il piacere dei bambini per il movimento

Per molti bambini l'ora di educazione fisica inizia già in cortile, perché la pausa viene utilizzata per muoversi intensamente sotto varie forme; si inseguono, corrono, saltano. Spesso si precipitano dallo spogliatoio in palestra, per continuare il gioco iniziato nella pausa, oppure – dopo aver chiesto il permesso – per usare il materiale disponibile.

Per il docente si tratta di convogliare all'inizio della lezione questo impulso al movimento, di tenerlo sotto controllo e di dargli una struttura, ricorrendo a dei rituali concordati con i ragazzi. Dopo qualche minuto di corsa intensa i bambini devono respirare profondamente. In tal modo hanno modo di riposare e di recuperare e sono pronti a recepire altre informazioni.

### Pianificare con i bambini l'inizio della lezione

Un gruppo ha il compito di rappresentare una scena sotto forma di breve gioco. Al termine l'idea viene ripresa ed attuata dagli altri. Esempi: costruire una casa, portare un oggetto pesante, muoversi come l'immagine speculare del compagno. Oppure: due bambini possono inventare un nuovo gioco (di corsa) e poi applicarlo con tutti gli altri all'inizio della lezione.

➔ Introduzione e inizio:  
v. fasc. 1/3, p. 17

### Imparare le regole di comportamento

Dato che la maggior parte dei bambini si muove anche prima della lezione, l'organismo non deve essere preparato in modo particolare allo sforzo successivo. Nel senso di una educazione all'attività fisica di lunga durata, però i bambini devono imparare già a questa età determinate regole di comportamento. A prescindere dai contenuti, il riscaldamento persegue sempre i seguenti scopi:

- attivare l'attività cardio circolatoria e la respirazione;
- migliorare il metabolismo muscolare e quindi la capacità di stiramento;
- aumento dei processi di conduzione neuronale, con conseguente miglioramento della coordinazione motoria e diminuzione del pericolo di infortuni.

➔ Mettersi nei propri panni:  
v. fasc. 2/3, p. 14; Punti deboli del corpo del bambino:  
v. fasc. 2/3, p. 17

I bambini devono essere sensibilizzati a determinate tecniche di stiramento, scioglimento e rafforzamento, ma in linea generale si rinuncia ad un programma vero e proprio di riscaldamento come nell'attività con giovani o adulti, per curare in particolare le forme coordinative.

### Porre degli accenti

Nel corso di una lezione di educazione fisica si presenta sempre la possibilità di sollecitare in modo mirato l'apparato locomotore del bambino nel senso di un «allenamento integrato». Esercizi mirati, eseguiti con un numero sufficiente di ripetizioni, possono rafforzare determinati gruppi muscolari. La muscolatura del tronco, ad esempio, deve essere stimolata regolarmente per evitare posture sbagliate. Nel caso in cui sia possibile farli rientrare nel tema trattato e siano adatti al «filo conduttore», si possono inserire anche esercizi per l'educazione posturale. Tutti gli esercizi devono essere eseguiti rispettando il principio della bilateralità (da entrambi i lati del corpo) ed essere adattati alla sequenza motoria successiva.

# 1 Percezione e movimento

## 1.1 La percezione sensoriale

La recezione e l'elaborazione di stimoli provenienti dal proprio corpo o dall'ambiente circostante viene definita percezione. La percezione viene guidata dagli organi di senso, che si possono distinguere in due gruppi, i sensi remoti e quelli vicini.

### Vista e udito

L'udito e la vista ci consentono di recepire e valutare informazioni senza entrare in contatto diretto con l'oggetto della percezione. L'elaborazione delle informazioni dei sensi remoti viene eseguita dalla corteccia cerebrale e vissuto a livello cosciente.

#### *L'udito – percezione acustica*

Si deve consentire ai bambini di vivere delle percezioni sensoriali grazie alle quali esercitare in modo mirato e concentrato la propria attenzione. In tal modo possono fare delle nuove esperienze.

#### *Esempi per la pratica dell'insegnamento*

- Provocare dei rumori ed ascoltarli (stracciare della carta, tossire), rumori naturali (pioggia, rumori della strada, campane, uccelli).
- Raccontare storie con molti rumori (porto, stazione ferroviaria).
- Ascoltare rumori e reagire, individuarne la fonte.
- Esperimenti con diversi oggetti, ad esempio un tubo di plastica.
- Sperimentare il proprio corpo come strumento sonoro: voce, battere le mani, i piedi, schiacciare le dita, strusciare i piedi ecc.
- Ascoltare in modo differenziato i ritmi e la musica.

#### *Vista – percezione visiva*

Percezione visiva differenziata, per lo sviluppo motorio del bambino è particolarmente importante il coordinamento oculo-motorio.

#### *Esempi per la pratica dell'insegnamento*

- Esplorare gli spazi (dimensioni, estensione).
- Vedere, indicare per nome, ordinare e catalogare diversi oggetti.
- Conoscere, riconoscere, trasporre in movimento simboli e disegni.
- Osservare forme e colori, imprimerseli nella mente, confrontarli, rappresentarli tramite il movimento.
- Percepire le modifiche della situazione (chiaro/scuro, torbido/limpido).
- Imparare ad osservare e a ripetere sequenze di movimento (ad esempio movimenti speculari in coppia).
- Guidare e farsi guidare.



➔ Percepire tramite i sensi:  
v. fasc.1/1, p. 32 ss.

➔ Tubo di plastica:  
v. fasc. 2/3, p. 7

### Gli altri sensi

Gli altri sensi (tatto, odorato e gusto, cui si aggiungono secondo altre classificazioni equilibrio e profondità,) elaborano le informazioni per lo più a livello sottocorticale, e pertanto questi processi di elaborazione sono solo raramente a livello cosciente. Di seguito concentreremo la nostra attenzione sui tre settori:

#### *Tastare e sentire– percezione tattile*

La percezione tattile avviene tramite la pelle, che rappresenta il senso del tatto. L'educazione sensoriale del tatto ha influssi su capacità di osservazione e di ricezione, concentrazione, memoria e capacità di reazione.

#### *Esempi per la pratica dell'insegnamento*

- Le sensazioni tattili (diversi materiali, forme, spazi, altri corpi ...).
- Far prendere coscienza e tematizzare gli effetti del contatto fisico, in particolare a livello emotivo.

#### *Sentire l'equilibrio, percezione vestibolare e cinestetica*

Per *l'equilibrio dinamico*, ovvero per le informazioni sulle modifiche della posizione o sulle accelerazioni impresse al nostro corpo, è competente soprattutto l'analizzatore vestibolare dell'equilibrio situato nell'orecchio interno. Allenando in modo regolare, ad esempio le rotazioni, il bambino affina la percezione dell'equilibrio ed amplia il repertorio di movimenti.

Mantenere o recuperare *l'equilibrio statico* (ad esempio stando in piedi o nei movimenti lenti) è possibile, oltre che grazie al tatto e alla vista, anche per effetto della percezione cinestetica. Questa si basa su analizzatori nei muscoli e nelle articolazioni che registrano tensioni nella muscolatura (sensibilità profonda). Anche quando si modifica la posizione del corpo la cinestetica consente il bilanciamento. Si vede quindi come il senso dell'equilibrio consista in una complessa interazione fra diversi sistemi sensoriali.

#### *Esempi per la pratica dell'insegnamento*

- Stimolare l'equilibrio con superfici d'appoggio sempre più piccole.
- Eseguire compiti motori su un fondo stabile e poi su uno mobile.

### Significato per l'insegnamento

Le esperienze tattili e motorie nella scuola elementare fanno parte dei contenuti principali, in quanto di importanza centrale per lo sviluppo psicofisico. In una lezione in movimento i bambini devono essere stimolati in modo regolare e variato. Ciò facendo sviluppano una buona sensibilità per il proprio corpo, una maggiore coscienza per le posture e le tensioni del corpo e imparano come comportarsi quando c'è il pericolo di infortuni.

Con il passare del tempo i bambini dovrebbero acquisire un vocabolario che consenta loro di esprimersi al meglio riguardo alle esperienze sensoriali. In tal modo migliorano la capacità di azione motoria in modo consapevole e possono reagire in modo più veloce e variato ai diversi stimoli.



➔ Scuola in movimento:  
v. fasc. 7/3, p. 3 ss. e  
fasc. 1/1, p. 2 ss.; Apprendi-  
mento in movimento:  
v. fasc. 7/3, p. 6



## 1.2 L'organismo del bambino

### Sperimentare, riconoscere e rispettare i limiti della prestazione

I bambini non riescono a valutare bene i limiti delle loro prestazioni individuali, in quanto non si rendono ancora bene conto dello sforzo fatto. La conseguenza è che possono arrivare fino ai limiti della resistenza, ma senza correre il pericolo di esagerare, in quanto interrompono da soli l'attività quando sentono di non poter andare oltre. Nella lezione di educazione fisica si tratta semplicemente di rispettare tale dato di fatto. Nel quadro di un miglioramento sul lungo periodo della capacità di resistenza (aerobica), si devono abituare i bambini, tramite forme (ludiche) adeguate, a correre piano ma a lungo (ad es. in modo da riuscire a parlare con il compagno accanto).

Sforzi nell'ambito anaerobico, che portano a difficoltà respiratorie, a valori troppo elevati del polso e ad un eccessivo contenuto di lattati nel sangue, hanno effetti negativi sul benessere del bambino, richiedono un lungo periodo di recupero e praticamente non hanno alcun effetto allenante. Sono pertanto da evitare sforzi intensi superiori ai 30 secondi.

### Dare tempo sufficiente per recuperare

Durante la convalescenza da malattie infettive acute, come influenza o mal di gola, non si deve sollecitare troppo il sistema cardiocircolatorio, in quanto si potrebbero avere delle complicazioni (ad esempio miocardite). Pertanto dopo una malattia di questo tipo i bambini vanno dispensati da sforzi intensi.

### Tener conto delle proporzioni del corpo

Con la crescita si modificano anche le proporzioni del corpo, come si può vedere con estrema chiarezza sull'esempio del rapporto fra la testa e l'altezza. Si passa da uno a quattro nel neonato a uno a otto per l'adulto. Pertanto, talune attività, come ad esempio la ginnastica a terra (soprattutto le capriole sia in avanti sia indietro) possono risultare difficili per i bambini, anche perché manca la forza necessaria. Ciò può condurre a sforzi eccessivi e nocivi per le vertebre cervicali. Pertanto le forme di capriole sulla testa vanno evitate il più possibile e comunque facilitate ricorrendo ad attrezzi adatti (ad es. capriole in avanti e indietro fra due elementi di cassone).

### Sollecitare in modo adeguato l'apparato locomotore passivo

A proposito di limiti dell'apparato locomotore passivo, è vero che nei bambini si può osservare una maggiore flessibilità delle ossa, ma d'altro lato è minore la resistenza a pressioni, tensioni e trazioni. Salti in basso e sforzi elevati e unilaterali causati da pesi accessori devono essere evitati. Si deve usare prudenza nel trasporto e nello spostamento di attrezzi ginnici pesanti. I bambini dovrebbero essere istruiti dal docente su come sollevare e trasportare in modo corretto i pesi. Molleggiamenti con ampi slanci o addirittura colpi negli esercizi (ginnici) che comportano posizioni estreme nel settore delle vertebre lombari e cervicali devono essere evitati.

➔ Aspetti della teoria del movimento e dell'allenamento: v. fasc. 1/1, p. 37 ss.; Consigli per la corsa di resistenza: v. fasc. 4/3, p. 4

➔ Forme di rotolamento non dannose per la colonna vertebrale: v. fasc 3/3, p. 18 ss.

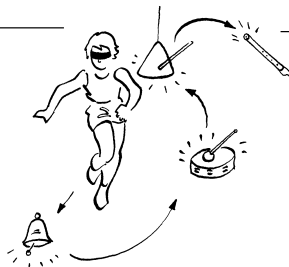


### 1.3 Che cosa senti?

Ogni giorno arrivano fino a noi molti rumori. Anche se non possiamo chiudere le orecchie come facciamo con gli occhi, non percepiamo tutto, perché i nostri sensi fungono da filtri. Per promuovere un ascolto differenziato abbiamo bisogno di sempre nuovi compiti che distolgano l'attenzione.

**Percorso acustico:** Il docente tiene in mano diversi strumenti e oggetti: triangolo, timpano, flauto, nacchere, piatti ... e cambia continuamente posizione. I bambini, tenendo gli occhi chiusi, cercano di seguire il suono

- Far provare diverse forme di movimento: in punta di piedi, carponi, strisciando.

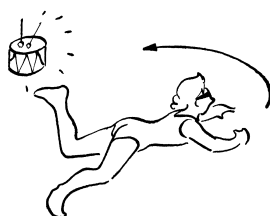


☉ Mettere da parte oggetti che potrebbero intralciare!

☉ Molti degli esercizi di questa pagina possono essere usati in una lezione di musica «in movimento».

**Provenienza del suono:** I bambini sono a terra a occhi chiusi. Quattro di loro si dispongono agli angoli del locale, ciascuno con uno strumento ritmico, che azionano uno dopo l'altro. Gli altri si voltano o indicano nella direzione da dove proviene il suono.

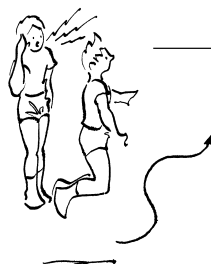
- I bambini battono lo stesso ritmo a terra con le mani.
- I bambini si muovono verso il punto da cui viene il suono.



☉ Preparare diversi strumenti ritmici. A seconda dello stadio dello sviluppo e della capacità di ricezione dei bambini si possono usare 2-5 strumenti.

☉ Distinguere il canto degli uccelli e riconoscerlo.

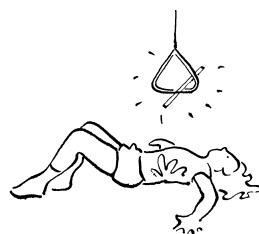
**Forte o debole:** A può guidare, B deve reagire. Ordini dati ad alta voce comportano ampi movimenti in tutto il locale, quelli sottovoce movimenti piccolissimi sul posto. Ad es. ad alta voce «Vai fino alla finestra, girati e poi attraversa saltellando a piedi uniti tutta la stanza». Sottovoce: «Arriccia il naso, muovi gli angoli della bocca, solleva le dita del piede destro ecc.»



⚠ Si può finire con il gridare; non proibirlo, perché a volte fa bene, ma parlarne!

**I colori del suono:** Il docente indica movimenti corrispondenti agli strumenti, ad es. timpano = sedersi, nacchere = saltare, piatti = ruotare sul proprio asse, triangolo = distendersi sulla schiena.

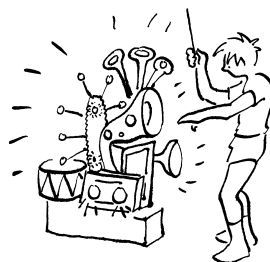
- Per generare suoni usare non solo strumenti musicali, ma anche altro materiale (pietre, barattoli di latta, carta di giornale ecc.).
- Variare il modo di muoversi (avanti, indietro, saltellando, ecc.).
- Sono i bambini a decidere il movimento corrispondente ai vari suoni.



☉ Preparare semplici strumenti. Usarne sempre di più, partendo da due per classe.

**La macchina del suono:** Ogni bambino muove una parte del proprio corpo e contemporaneamente genera un suono. Uno di loro fa il direttore d'orchestra e compone con i compagni una macchina del suono, che poi usa per dirigere una melodia.

- Produrre suoni con strumenti anziché con la voce.
- Provare un concerto «in movimento».
- Combinare fra di loro due macchine del suono in un unico concerto.
- Consentire diversi movimenti con lo stesso suono.



☉ Percorrere la scala tonale: v. fasc. 3/3, p. 15

**Reagire a diverse tonalità: a volte sono chiare, a volte scure, a volte forti a volte deboli.**

## 1.4 Giochi con l'udito

Con questi giochi il bambino è stimolato a «drizzare le orecchie», se vuole riuscire ad eseguire il compito. L'idea del gioco è sempre di muoversi senza far rumore, senza farsi notare dagli altri e con abilità. Tenere a disposizione bende per gli occhi.

**L'isola del tesoro:** Un bambino sta seduto a occhi chiusi dentro un vecchio copertone, con intorno a sé sacchetti di sabbia, o giocattoli o cose da mangiare. Gli altri bambini sono seduti in cerchio a 3–5 m. di distanza. 2–4 di loro si avvicinano silenziosamente al centro del cerchio, prendono un oggetto e tornano al proprio posto. Il guardiano del tesoro sta all'ascolto e cerca di toccare chi si avvicina; chi viene toccato deve tornare indietro.

- Più bambini a guardia del tesoro.

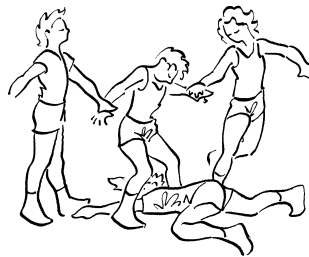


⊗ Utilizzare oggetti non pericolosi.

⊗ Come gioco di ritorno alla calma nei locali più diversi.

**Attraverso la rete:** La «rete» è costituita da una parte della classe, su più colonne di 4 bambini, disposte una dietro l'altra. I bambini tengono gli occhi chiusi e formano le maglie della rete allargando le braccia e tenendosi per mano. Gli altri allievi devono cercare di strisciare fra le maglie della rete. Se vengono toccati devono ricominciare da capo. I bambini della «rete» non possono mai staccarsi e possono abbassare le braccia solo per un attimo («un due, tre»).

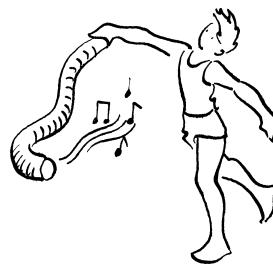
- Chi non tenta il passaggio distrae la «rete» con rumori vari.



⊗ Raccontare una storia adatta alla situazione di gioco.

**Tubi di plastica:** Usando tubi flessibili di diverse dimensioni i bambini cercano di generare o di trasmettere dei suoni.

- Il serpente: ruotare il tubo in aria, soffiarsi dentro, parlare, cantare. Mettersi un'estremità all'orecchio e mormorare qualcosa nell'altra.
- Telefono: Utilizzare il tubo come una linea telefonica. Due bambini si parlano, cercando di sentire come il tubo amplifichi la voce e adattando quindi il volume. Trasmettersi compiti motori via «telefono».
- Mormorii: tutti sono seduti in cerchio e si sussurrano un messaggio all'orecchio (ad es, fai una capriola) usando il tubo. Arriva a destinazione corretto? Confrontare con il messaggio originale.
- I rumori della giungla: I bambini provano a riprodurre con il tubo di plastica i rumori di una foresta vergine: grida di uccelli, rumore del vento, urla di scimmie ecc. Si suddividono diversi ruoli, simulano un incontro nella giungla e fanno i movimenti corrispondenti.
- La danza dei flauti: Ispirandosi al pezzo tratto dal balletto «Lo schiaccianoci» (1892) di P.I. Tschai-kowsky, la classe usando diversi tubi di plastica cerca di accompagnare una propria danza.



⇒ Lasciare del tempo per fare vari esperimenti.

⚠ Parlare troppo forte attraverso un tubo fa male ai timpani degli altri.

⊗ Tubi in natura; le canne, il bambù, il sambuco.

**Drizziamo le orecchie per non perdere neanche un particolare!**

## 1.5 Giochi basati sull'osservazione

I bambini devono imparare ad osservare attentamente e a mettere in pratica sottoforma di movimento quello che hanno visto. Non si tratta soltanto di imitare determinati movimenti, ma piuttosto di interpretare e modificare quanto si è percepito.

**Impariamo ad osservare e a tenere a mente quello che abbiamo visto**

**Eseguire segnali:** I bambini sono seduti al centro della stanza ed osservano, poi si alzano ed eseguono quello che il docente ha illustrato. Alla fine si riuniscono nuovamente in cerchio.

- Toccare tutte e quattro le pareti, i quattro angoli...
- Il docente tocca 2 oggetti fatti dello stesso materiale (legno, metallo, plastica ...). I bambini osservano di quale materiale si tratta e toccano a loro volta un oggetto dello stesso materiale.
- Il docente mostra diversi modi di muoversi; saltellando, carponi, all'indietro ...
- Distendersi su una linea qualunque.



➔ Fare raccontare le impressioni provate.

**Parlare con le mani:** Usando segnali fatti con le mani, un bambino ne guida un altro o anche diversi altri. Riescono a capire i segnali? Come dare, usando i segnali, degli ordini come:

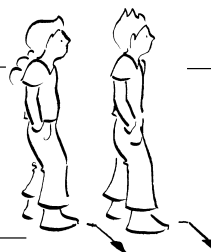
- Correre in avanti, fermarsi, sedersi a terra, fare una capriola, saltare sul posto, più svelti, più piano?



🕒 Linguaggio: gesti, linguaggio per i sordomuti, gesti usati in altri paesi e culture.

**Scoprire i cambiamenti:** Un bambino cambia il modo di camminare o un altro piccolo dettaglio. Chi se ne accorge, anche se i cambiamenti sono minimi?

- Man mano, chi si accorge della novità imita il nuovo modo di fare, fin quando tutti fanno le stesse cose.



➔ Muoversi lentamente, osservare attentamente.

**Specchio delle mie brame:** Due bambini sono in piedi uno di fronte all'altro. A si passa la mano fra i capelli, sulle orecchie, il naso, gli occhi. B cerca di imitare i movimenti facendone un'immagine speculare.

- Riesci a fare i movimenti anche in uno stato d'animo particolare, ad esempio: «Dio mio, come sono bello, così presuntuoso!», «Seccante; mi scoccia farlo!», «Quanto sono stanco!»
- Ripetere due volte la stessa serie di movimenti.



🕒 La storia può magari essere inventata dagli allievi durante l'ora di italiano.

**Una storia in movimento:** Suddivisi in gruppi dar forma tramite il movimento ad un racconto adatto allo scopo. Un gruppo di bambini legge una poesia, mentre gli altri per ogni strofa – usando una corda – disegnano per terra una figura corrispondente.

- I bambini si sdraiano a terra cercando di assumere i contorni della corda.
- Ad ogni strofa i bambini cambiano la figura, senza soluzione di continuità.

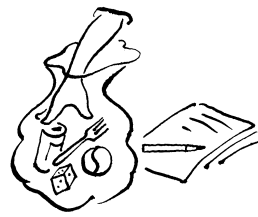
## 1.6 Giochi per riconoscere al tatto

Tramite i recettori della pelle, il bambino prende coscienza prima possibile della propria corporeità. Quando viene toccato prova una sensazione di calore e benessere. Con queste proposte di esercizio si vogliono sensibilizzare i bambini sul proprio corpo.

### Sulle tracce del segreto del contatto!

**Sulla punta delle dita:** Ogni bambino riceve un sacchetto con dentro piccoli oggetti da indovinare. Chi pensa di esserci riuscito deve disegnare l'oggetto su un foglio di carta.

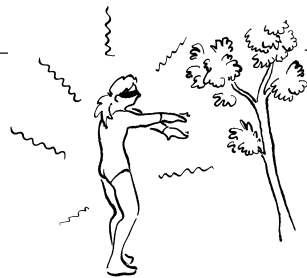
- Due bambini tastano i propri sacchetti e poi li confrontano fra loro. Che cosa hanno uguale, che cosa è diverso. Cosa è rotondo, spigoloso, corto, appuntito, morbido, duro?
- A con ampi movimenti disegna in aria un oggetto tastato. B cerca di riprodurre la forma a terra con una cordicella o di rappresentarla con propri movimenti.
- A conduce B tenendolo per mano e «disegna» i contorni degli oggetti. B riconosce il percorso nella stanza e riesce a indovinare gli oggetti?



➔ Sacchetti con diversi oggetti da tastare dovrebbero essere sempre a disposizione.

🕒 Innanzitutto raccogliere gli oggetti.

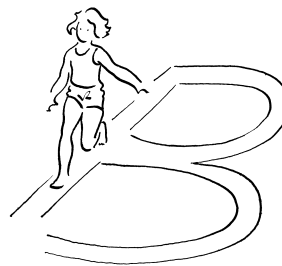
**Mettere fuori le antenne:** Dobbiamo orientarci ad occhi chiusi. Sentiamo il sole e le fonti di calore e di luce, il vento e indoviniamo persino le pareti. A e B decidono come tenersi in contatto, poi si parte. A si imprime in mente le posizioni. Alla fine può dire da dove soffia il vento, dove si trova il sole, dove l'orologio della palestra, dove l'entrata?



🕒 Per facilitare l'orientamento far toccare foglie, diverse superfici a terra, sabbia ecc. A piedi nudi possiamo raccogliere ancora più impressioni!

**Lettere nella stanza:** Un gruppo di bambini si muovono in fila indiana; il primo camminando compone una lettera dell'alfabeto, sempre la stessa fin quando gli altri non sono certi di averla capita. Ora è la volta del secondo a passare alla guida del gruppo per comporre la lettera, poi passa in testa il terzo e così via, fin quando non si compone una parola.

- Un bambino per ogni gruppo osserva quello che fanno i compagni e cerca di indovinare le lettere o la parola che disegnano camminando.
- Con una corda disegniamo a terra delle lettere. Si riesce a comporre forme riconoscibili?
- Riusciamo a trasportare «uomini lettera» senza che cambino la loro posizione?



➔ Ricorrere alle lettere utilizzate nelle lezioni di lettura. Ev. è il docente e dare la parola da riprodurre. Fotografare una parola.

🕒 L'ABC: dei bambini: rappresentare le lettere dell'alfabeto con il proprio corpo.

🕒 Formare alcune lettere usando la propria ombra. Calpestare la neve formando delle lettere.

**Disegnare sulla schiena:** A sta seduto o disteso, B gli «disegna» sulla schiena una linea a zig zag, una spirale, un cerchio, una croce, lettere, numeri. A esprime a parole il disegno, lo ripete disegnando a sua volta sulla schiena del compagno o a terra, o esegue un movimento adatto al tema.

- Disegnare sulla schiena con una palla da tennis.
- Una forma del genere si trova nella stanza, nelle vicinanze, nel sacchetto?
- B ha nascosto un oggetto; A deve cercarlo. Ma dove? Sulla schiena si disegna esattamente una mappa, indicando il posto esatto con una croce.



🕒 Disegnare con la mano, le dita, il pugno.

➔ Un massaggio benefico: v. fasc. 7/3, p. 13

🕒 Gioco di ritorno alla calma

## 1.7 Alla ricerca di tracce

Spesso tendiamo a dimenticare quanto siano importanti i nostri piedi. Li infiliamo in un paio di scarpe e demandiamo la funzione del tenerci in piedi alle calzature. Con diversi esercizi di ginnastica per i piedi si può rafforzare la muscolatura, mantenendone la mobilità.

Ogni piede deve avere la scarpa adatta! Quali scarpe sono adatte in inverno, e quali in estate? Come si presentano le nostre scarpe? In particolare come consumiamo le soles? Come camminiamo con gli scarponi da sci, e come con gli zoccoli da mare? Qual è la scarpa da ginnastica adatta (➔ v. fasc. 1/1, p. 45)?

**Cenerentola:** «Nessun'altra sarà mia sposa, se non quella che riesce a calzare questa scarpetta dorata (...). La fanciulla strinse le dita, spinse a forza il piede nella scarpina e si recò dal figlio del re.»

**Fabbricare impronte di piedi:** Molti conoscono alla perfezione le impronte degli animali. Cerchiamo ora di seguire le tracce dei nostri piedi. Massaggia le piante con una crema grassa, appoggiali poi su un foglio di carta da pacchi, iniziando lentamente dal tallone; dopo una quindicina di secondi solleva. Con una matita colorata segui il contorno. Che cosa vedi?

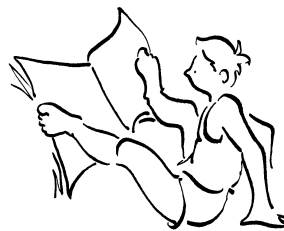
- Sull'interno e sull'esterno del piede, sul tallone o sulla pianta; come camminiamo?
- Cerchiamo di camminare come una ballerina classica.



- Disegno e attività manuali; impronte nella sabbia o nel gesso

**Inarcare i piedi:** I bambini riescono a stare con i piedi al di sopra di una monetina o di una biglia, senza toccarla?

- Con i piedi appallottolare una pagina doppia di quotidiano. Stando in equilibrio su un solo piede riesci a saltellarci velocemente intorno più volte, senza toccarla?
- Tieni il giornale con i piedi come per leggerlo.
- Dividi una pagina doppia di quotidiano in cinque parti e poi chiedi ad un compagno di ricomporla a terra. ... Naturalmente usando solo i piedi!



**Lasciare tracce:** Usando i piedi i bambini dispongono dei ritagli di giornale in modo da formare una pista per auto.

- Percorrere il circuito con l'alluce, con il tallone (stando seduti), o con il dito piccolo (stando carponi).
- Disegnate una pista sul retro di un tappetino usando un gessetto e ... i vostri piedi!



**Scrivere con i piedi:** Cerca di scrivere il tuo nome.

- Provare anche con il piede sinistro.
- La scrittura con i piedi assomiglia alla tua grafia?
- Cerca di fare uno schizzo o un semplice disegno, come ad es. un cuore, un albero ecc.



**Anche i piedi hanno bisogno di allenamento!**

- Andare a visitare un ortopedista o un calzolaio. Quali popoli misurano le distanze in piedi? Quanto è grande un oggetto in piedi?

- Modi di dire: avere i piedi freddi, pestare i piedi a qualcuno, baciare i piedi a qualcuno.

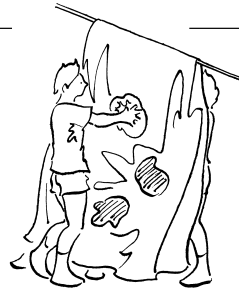
## 1.8 Giochi con i lenzuoli

Se le braccia anticipano un certo movimento, il corpo riceve l'impulso corrispondente a stendersi e ad allungarsi. Queste attività sono al centro dell'attenzione nei suggerimenti che seguono. 🕒 Tutti gli esercizi sono possibili anche all'aperto.

**Facendo ampi movimenti delle braccia ci sentiamo più grandi e più potenti**

**Gioco con 1 e mani:** Abbiamo predisposto un tendaggio con un lenzuolo munito di alcuni buchi, che copre i bambini dalla testa ai piedi. Ogni bambino che entra può sistemarsi dietro il lenzuolo e salutare gli altri con una breve pantomima fatta con le sole mani attraverso i buchi. Se dietro la tenda si trovano 2-3 bambini, possono intrattenere gli altri con delle brevi scene di saluto fra le mani.

- Si possono mettere le mani anche al di sopra o ai lati del tendaggio
- Si possono usare per il gioco anche guanti o oggetti.



➔ Fissare i lenzuoli alle parallele o a altri attrezzi stabili.

🕒 Gioco con le mani adatto al racconto «Wirbelsäule», SCHNEIDER, K., p. 32.

**Inseguimento:** 2 bambini reggono un lenzuolo a due angoli e corrono veloci, in modo da tenerlo il più possibile orizzontale, e con esso cercano di catturare gli altri. Chi viene preso, ovvero viene toccato con il lenzuolo, prende un altro angolo del lenzuolo e aiuta gli altri. Quando i cacciatori sono diventati quattro si formano due coppie con un lenzuolo ciascuna.



🕒 Corriere velocemente tenendo il drappo all'altezza della testa.

**Lenzuolo magico a quattro:** Lenzuolo magnetico: due bambini tengono teso un lenzuolo piegato in due, altri due si distendono, sotto, e si muovono lentamente seguendo il lenzuolo, come se esso fosse dotato di una forza magnetica irresistibile. I movimenti del lenzuolo non devono essere troppo veloci.

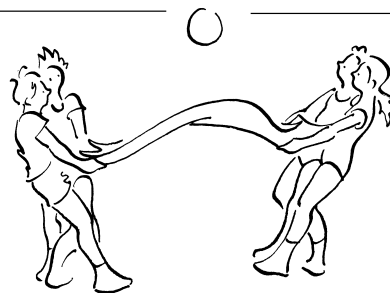
- Vita nello stagno: tutti e quattro sono distesi sul ventre e tengono teso il lenzuolo. Iniziano a formare delle leggere onde e imitano la vita nello stagno.
- I rumori possono sottolineare la vita nello stagno.



🕒 Il drappo non può toccare terra o chi sta di sotto. Coordinare bene i movimenti.

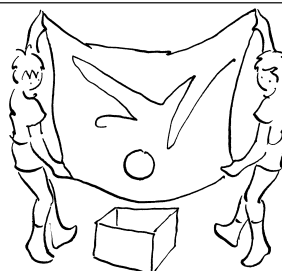
**Lanciare la palla:** 4 bambini in piedi tengono teso un lenzuolo, al centro del quale si trova una palla. Cercano di lanciarla in aria e di riprenderla.

- Provare con palle diverse.
- Gruppi divisi due a due, l'uno di fronte all'altro, che cercano di passarsi a vicenda la palla.
- Quale gruppo colpisce un canestro da basket, un cassone, le clavette, il soffitto ecc.
- Cercare ora di far rimbalzare la palla a terra usando il lenzuolo.



**Trasportare la palla con il lenzuolo:** Usando un grande lenzuolo due bambini cercano di trasportare in un contenitore diverse palle (medicinali, da basket ...).

- Portare le palle su un «tappeto volante» al di sopra della propria testa.
- Passare ad altri diversi palloni.
- Portare i palloni su un certo percorso, superare ostacoli ecc.



## 1.9 Tutto il mio corpo

I bambini vivono delle tensioni, sentono delle paure e vedono come onerosi determinati obblighi (ad es. a scuola). Alcune forme di rilassamento e di concentrazione contribuiscono a sentirsi più equilibrati e meglio. Si tratta di esercizi da usare con cautela se i bambini non sono abituati.

**Non guardarsi solo allo specchio, ma anche all'interno del proprio corpo!**

**Affondare:** Tutti sono distesi sulla schiena a occhi chiusi, con le mani sulla pancia e i gomiti a terra. Immaginiamo che espirando le nostre mani vadano sempre più in basso, rimanendo leggere e senza esercitare pressione sul ventre.

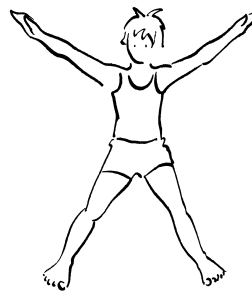
- Possiamo inspirare così forte che la pancia si gonfia al punto che l'ombelico risulta il punto più alto del corpo?
- Disporre le mani sotto il bacino e cercare di concentrare il peso del corpo sulle palme.



☞ Esercizi di rilassamento sono adatti per il ritorno alla calma dopo una lezione, o per interrompere un'ora di lezione in classe.

**Contatto con il suolo:** Distesi sulla schiena, esplorare il proprio corpo:

- Dov'è una superficie di contatto estesa, dove non tocco terra e dove sento una forte pressione?
- Che cosa cambia quando fletto le ginocchia e appoggio i piedi piatti a terra, quando prendo le ginocchia fra le braccia ...?
- Quanto è lunga la mia schiena? Su cosa influisce la posizione della testa?
- Viaggio lungo il corpo: inizia da un posto sul quale puoi concentrarti. Cerca di scoprire un posto dove è difficile arrivare.



☞ Misurare l'apertura delle braccia e la statura

☞ Eseguire la ruota: v. fasc. 3/3, p. 22

**Come un gatto:** Distesi sul ventre, con la fronte sul dorso delle mani, immaginiamo che sorga il sole, che pian piano ci riscalda. Sentiamo il calore sulla nuca, sulla schiena, sui polpacci. Lentamente iniziamo a stiracchiarci al sole, sbadigliando.

- Come gatti ci alziamo a quattro zampe, inarciamo la schiena al massimo, ci stiriamo prima in avanti e poi all'indietro per poi acciambellarci nuovamente a ronfare come un gatto in cerca di carezze.

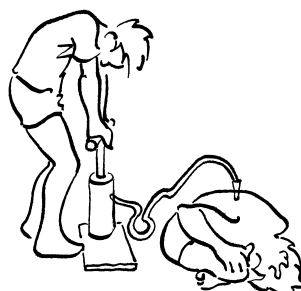


☞ Una musica rilassante contribuisce a rendere più intense le sensazioni.

☞ Bambini solari e lunatici: v. fasc. 2/3, p. 31

**La pompa:** Seduti a gambe incrociate, lasciare «uscire» tutta l'aria dal corpo: la testa si reclinava in avanti, con ogni respiro la fronte si avvicina un po' di più a terra, l'aria esce rumorosamente dal corpo.

- Non ha importanza in rumore che fa il respiro.
- Mentre A espira facendo un lieve rumore, B gli batte sulla schiena con la mano aperta. Ne risulta un rumore vibrante.
- A si è «ripiegato su se stesso» e ora viene gonfiato da B con una pompa da bicicletta.
- A è adagiato mollemente di traverso su B (che si trova carponi). B si abbassa leggermente, mentre A cerca di mantenere la propria posizione
- B cerca di mantenere in equilibrio la testa di A, ma questa continua a ricadere di lato.



☞ Per rilassarsi può aiutare aprire leggermente la bocca e tenere gli occhi chiusi.

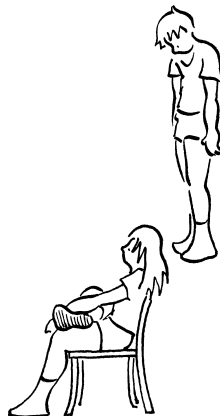


## 1.10 Posture

Alle posture attribuiamo una notevole importanza, e non solo dal punto di vista della salute. Spesso la nostra postura rispecchia il nostro stato d'animo. Per questo i bambini tendono spesso a collegare l'aspetto esteriore con caratteristiche interiori (ad es. il gobbo è cattivo).

**Modi di dire:** Cercare dei modi di dire che si riferiscono alle varie posture, come ad es. : «non lasciarsi andare»; «a testa alta!»; «pavoneggiarsi»; «irrigidirsi»; «ripiegarsi su se stessi»; «avere le spalle larghe»; «puntare i piedi». Visualizzare questi atteggiamenti in movimenti o in posture.

- Che effetto fanno persone che si sentono «a pezzi», o che si umiliano (mettono «la testa fra le spalle») ...?
- Stare davanti agli altri ha buoni effetti: la parata (militare).
- Camminare come Asterix o Obelix! Perché l'uno sembra molto vispo e l'altro bonaccione?
- «Stare sulle spine»: Come stiamo seduti? I bambini assumono diverse posizioni seduti e poi le confrontano l'un l'altra.



☞ **Lingua** : le immagini sono piene di messaggi. Trasporre in movimento un collage.

☞ **Musica** : che tipo di musica invita e rilassarsi, quale invece stimola?

☞ Come ci comportiamo con gli handicappati? Perché non siamo diversi?

☞ **Stare seduti come fatica:** v. fasc. 7/3, p. 5

**Esperienze contrastanti:** Da soli o con l'aiuto di altri, i bambini devono assumere posizioni diritte/distese alternandole con altre arrotondate/raccolte, e sperimentare dal vivo la contrapposizione tensione - rilassamento.

*Allungarsi al massimo:*

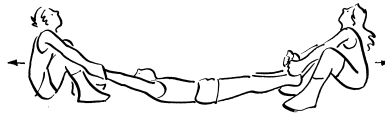
- Sistemarsi sulle piante dei piedi. Distendere le braccia il più possibile in alto, senza però ritirare la testa fra le spalle.
- In tre: Un bambino è disteso sulla schiena, altri due lo tirano dolcemente per le mani e per i piedi. Dopo tre tensioni (di circa 15" ciascuna) si cambia posto.

*Stare dritti e compatti:*

- Carosello a tre: Un bambino si dispone in piedi con le braccia aperte a croce, senza incurvare la schiena. Altri due bambini lo prendono per gli avambracci e lo fanno ruotare sui suoi talloni.
- Tenda a tre: I bambini si dispongono l'uno accanto all'altro con i piedi a stretto contatto, e quello al centro prende una mano a ciascuno degli altri. Questi si lasciano cadere lateralmente con il corpo teso, stendendo lentamente le braccia. La tenda rimane in equilibrio?

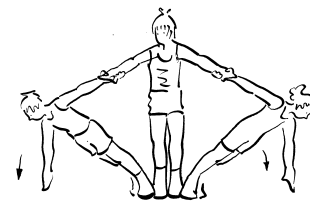
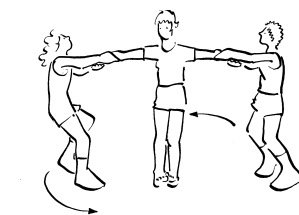
*Piccoli e rotondi, poi di nuovo dritti:*

- Come puoi farti piccolo stando sui piedi (anche con un compagno che ti tiene le mani)?
- La bambola di stoffa: A coppie. A è disteso rilassato sulla schiena, B gli prende le mani e le tira lentamente verso i piedi, fino a quando A non si trova in posizione raggruppata.
- Sollevarsi/arrotondarsi a coppie: B siede a gambe incrociate e si piega in avanti. A è in ginocchio dietro di lui, gli tiene le mani ai lati della colonna vertebrale e le porta lentamente verso l'alto. Pian piano B si solleva in verticale.



⚠ Gli aiutanti fanno sempre attenzione alla postura (schiena dritta, ginocchia flesse).

☞ Possibile anche a due; tirare da una sola estremità.



☞ **Possibili compiti (a casa).** Con un pezzo di fil di ferro o con della creta modellare la propria colonna vertebrale. Parlare della conformazione e della funzione della colonna vertebrale.

## 1.11 Giochi con la palla medica

Con la palla medica si possono fare giochi bellissimi: continua a respingere i bambini, come fosse un asinello testardo. Con un po' di abilità e la giusta tensione del corpo, comunque, si riesce a rimanere in equilibrio su di essa.

🕒 Ci si può giocare anche su un prato.

**I pianeti:** Le palle mediche sono suddivise fra i gruppi di 2-5 bambini. Ogni gruppo fa palleggiare la palla a terra e saltella allo stesso ritmo.

- Riuscite a far rimbalzare la palla in alto, in modo da mettervi sotto e tenerla in aria come la Terra?
- Il vostro globo può ora girare come un pianeta intorno al sole (posizione centrale valida per tutti)?
- I pianeti possono incrociarsi e magari toccarsi leggermente, senza cadere?



🕒 Come si chiamano i vari pianeti: Venere, Terra, Marte?

**A terra:** Un bambino si distende a pancia in giù completamente rilassato su una palla medica. Premendo leggermente e ritmicamente con le palme delle mani - come per farla rimbalzare si fa molleggiare leggermente, forse persino saltellare, la palla e il bambino.

- Volare come un paracadutista, senza toccare terra! Come possono aiutare gli altri? Tenendo la palla, o forse il corpo del compagno?
- In ginocchio sulla palla, cavalcare come in un rodeo.
- Un bambino si stende di schiena sulla palla, rigido come un tronco. Al massimo quattro compagni cercano di far rotolare il tronco, di segarlo dai vari lati e di metterlo verticale, aiutati dalla palla, sulle mani o sui piedi.
- Trasportare il tronco in avanti o indietro, aiutandosi con diverse palle.



🕒 Cambiare spesso di ruolo.

🕒 Ev. predisporre tappetini.

🕒 Evitare la lordosi; predisporre un aiuto.

**La coppia di acrobati:** A è disteso a terra sulla schiena, con la palla sulla pancia. B si stende prono sulla palla (parallelo o incrociato), o ci si siede sopra. Come può A tener ferma la palla e/o B? Più la presa è vicina al tronco, maggiore è la stabilità dell'insieme. Esempi:

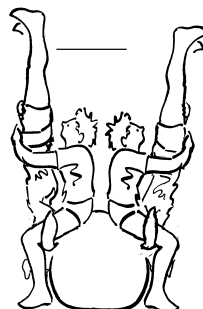
- Prono/parallelo stessa direzione: alle spalle.
- Prono/parallelo direzione opposta: alle ginocchia.
- Senza lasciarsi scambiarsi le posizioni.
- Sottolineare con la musica da circo; v. suggerimenti.



🕒 Un terzo bambino aiuta a trovare l'equilibrio. Per ogni gruppo di tre disporre a quadrato due tappetini.

**Il gruppo di acrobati:** In cinque o sei: A e B sono seduti schiena contro schiena sulla palla medica e formano il punto di appoggio su cui si costruisce il gruppo. Le cosce sono una superficie d'appoggio ottimale per i piedi, le braccia o il tronco. I bambini preparano insieme le figure e stabiliscono chi deve dare gli ordini per formare la piramide umana.

- Innanzitutto i bambini disegnano la formazione che vorrebbero assumere. Il docente li aiuta e li consiglia nella scelta.



🕒 1-2 aiutanti per ogni gruppo garantiscono la sicurezza, Tutti sono senza scarpe.

⚠️ Importante: sollevarsi contemporaneamente.

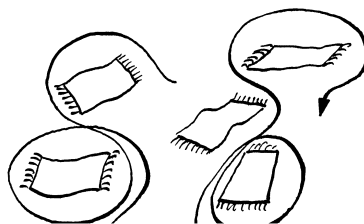
## 1.12 Scivolare su resti di tappeti

Resti di tappeti o rivestimenti per pavimenti con la parte ruvida in basso possono essere utilizzati come ostacoli, per delimitare il terreno o per una determinata serie di passi. Se poi si rivoltano, i bambini possono trainarsi e spingersi facilmente a vicenda in diverse posizioni.

**Sfrecciare come su un tappeto magico!**

**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. Correre saltando oltre i tappeti e negli spazi intermedi eseguire due passi, un saltello laterale, due saltelli sul posto ecc.
- Predisporre uno slalom, un percorso con curve strette, una pista da corsa per le tavole a rotelle.



➔ 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

**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:

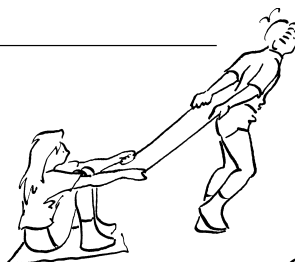
- Appoggiare due mani e due piedi sul tappeto.
- Toccare il tappeto con 3 piedi, 1 testa e 1 mano, oppure con 2 schiene, 2 piedi e 1 mano.



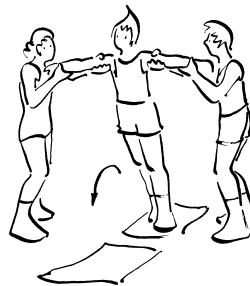
➔ Musica, ad es. DONNA SUMMER: «Romeo»; Cassetta ASEF nr. 5

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

- Usando un resto di tappeto tirarsi in diversi modi, ad es. tenendosi per le mani, con una corda, un cerchio, un tubo di gomma ...
- Provate ora in diverse posizioni, ad es. 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?



🎯 Mettere le scarpe! Tirare tenendola schiena dritta!



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

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

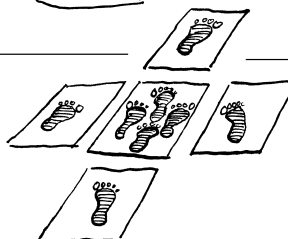
- Predisponete anche dei percorsi di abilità con altri compiti, come ad esempio lanci di precisione!
- Dove si potrebbe andare a scivolare in discesa?
- Scivolare e alla fine saltare come nel salto dal trampolino con gli sci, su un tappetone in gommapiuma.



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

**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 ecc.



➔ 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 sé.

## 2 Movimento ritmico

### 2.1 Esperienze di ritmo

Il movimento ritmico è un'esperienza globale e gioiosa. I bambini, nella vita di tutti i giorni, vivono ritmi diversi, spesso si comportano in modo del tutto spontaneo seguendo un ritmo, e possono adattarsi rapidamente a ritmi semplici che vengano loro assegnati. Il ritmo consente loro tutta una serie di esperienze. Il movimento ritmico anima, sostiene, offre sicurezza, calore, unisce in vista di uno scopo comune, può calmare o eccitare.

#### Sostegno ritmico del movimento

A questo livello scolastico il sostegno ritmico del movimento avviene soprattutto a livello di sperimentazione e di giochi ritmici, che consentono la scoperta individuale e differenziata degli elementi basilari quali pulsazione, misura ritmo e dinamica. I bambini sperimentano propri ritmi e forme di movimento e riprendono gli impulsi dati dai compagni. Di fondamentale importanza in questa attività è l'affinamento della percezione sensoriale, in particolare a livello di vista, udito e tatto.

#### Elementi basilari del movimento ritmico

Gli elementi di base da considerare quando si parla di movimento ritmico sono la pulsazione, la misura, il ritmo e la dinamica.

**Pulsazione:** Battuta regolare di base senza accenti (corrisponde alla metrica). Esempi:

- sentire il polso, muoversi seguendo una pulsazione, trovare una metrica comune, comportamento metrico e ametrico, giochi (...).

**Misura:** Accentuano la prima parte della misura (pesante – leggero) le pulsazioni vengono ordinate in gruppi, detti misure (binarie o ternarie). Esempi:

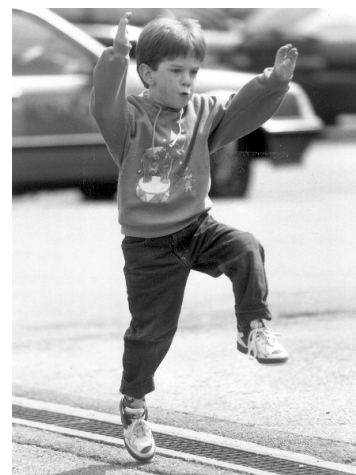
- Misure accentuate o no, pari o dispari, giochi con le misure (...).

**Ritmo** Dare una forma alla metrica, porre degli accenti. Esempi:

- Ritmo nelle parole, ad es. nei nomi dei bambini o degli attrezzi ...
- Ritmi propri/estranei.
- Forme di locomozione elementari (camminare, correre, saltare ...) vengono sperimentate e variate nelle dimensioni ...
  - ... *Tempo*: lento, veloce, che accelera, che rallenta, pausa;
  - ... *Spazio* grande, piccolo, diagonale, avanti, indietro, a lato, stretto, ampio;
  - ... *Forza*: pesante, leggero, tensione, rilassamento, contro una resistenza.
- Osservare i movimenti nella vita di tutti i giorni o degli animali e distinguere i ritmi.

**Dinamica:** Vivacità di uno svolgimento, impiego dell'energia. Esempi:

- forte, piano, potente, debole, teso, rilassato.
- Rappresentare con la voce andamenti dinamici, giocare con le energie.



🗣️ **Lingua:** Racconti con un ritmo del parlato chiaro.

## 2.2 I ritmi quotidiani

In ogni momento della vita quotidiana si possono riconoscere i ritmi più diversi. Partendo da attività osservate direttamente dagli allievi, come il volo degli uccelli, il nostro modo di camminare, correre, incontrare gli altri si inseriscono nei ritmi.

**Quali ritmi osservi nella vita di tutti i giorni?**

**Uccelli:** Come volano i diversi uccelli? Quelli grandi con le ali allargate, quelli piccoli sbattendole di frequente, con le ali in posizioni molto diverse. Velocità, e frequenze del battito d'ali dipendono dalle specie.

- Gli uccelli volano sulla città. Che cosa vedono? Le osservazioni vengono indicate agli altri ritmicamente, ad es. «mol-te-au-to» (ritmo delle sillabe).
- Gli uccelli atterrano. Come toccano terra e come si muovono?



🕒 **Oggetti:** figure di uccelli, spazi vitali delle specie di uccelli, voci di uccelli. Canzone «Champs-Élysée».

**Gente di città:** Muoversi liberamente fra la folla. Guardarsi intorno, cambiare itinerario e velocità. Sempre più gente si incontra, guardandosi intorno sempre più velocemente. Camminare tutti insieme in uno spazio ridotto, parlando.

- Tutti cercano di attraversare una strada con molto traffico, evitando le auto, timidamente, sicuri di sé.
- Alcuni portano un cane, altri ciondolano in giro e stanno a guardare; alcuni turisti studiano una mappa cittadina e chiedono aiuto ai passanti. Due litigano per un parcheggio. Un poliziotto fa delle multe ecc.
- Alcuni bighellonano, vanno a testa alta, si affrettano, passeggiano. Ad un segnale acustico fermarsi per un attimo e poi proseguire.



🕒 **Con strumenti a percussione o a voce dare il tempo. Limitare gli spazi, evitare scontri, accompagnamento ritmico.**

**Bonjour:** Camminare in avanti, all'indietro, di lato, quando si incrocia lo sguardo di altri salutare brevemente.

- Salutare con fondoschiena, piedi, ginocchia, gomiti, schiena. Ripetere il saluto per diverse volte ritmicamente, rafforzandolo chiaramente, rafforzandolo chiaramente.
- Congedarsi; agitando la mano, piangendo ...
- Una calca alla stazione della metropolitana Chi riesce a rubare a qualcun altro un oggetto che porta appeso agli abiti (ad es. mollette da bucato).



🕒 **Lasciar trovare a ciascuno un proprio saluto, che deve adattarsi al ritmo imposto dall'esterno. Saluti in uso in diversi paesi e popoli.**

**I manichini:** Scopriamo diversi manichini, in pose statiche o dinamiche; assumere le diverse pose, continuare a camminare.

- Lavoro di gruppo: arredare diverse vetrine con i manichini. Ognuna con un motto diverso, ad es. «articoli sportivi», «Natale», «al mare» ecc.
- Trasportare i gruppi di manichini in un altro negozio e metterli in vetrina.
- I manichini stanno dritti, seduti, distesi immobili nella vetrina. Di notte però si svegliano al suono di una musica e eseguono movimenti sempre più ampi, si mettono a ballare e poi tornano come prima.
- All'improvviso i manichini iniziano a muoversi come dei robot.



🕒 **Soli o in piccoli gruppi. Cambiare fra tensione e distensione. Vedi «Linguaggio del corpo».**

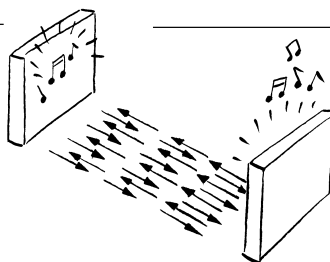
🕒 **Il docente può sottolineare acusticamente le diverse sequenze.**

## 2.3 Giochi di ritmica

Il ritmo, sia nelle parole che nel movimento, costituisce un collegamento elementare. Un linguaggio ritmico può sostenere e rafforzare l'intensità e la percezione di movimenti ritmici.

**La nostra voce può sostenere, accompagnare, rafforzare e ritmizzare il movimento.**

**L'albero delle scimmie:** 2 si fronteggiano a notevole distanza. Ognuno sceglie per sé una parola composta ritmica, come ad es.: pallavolo, capotreno, metronotte, portalettere. Tutto il gruppo pronuncia ritmicamente la parola scelta e contemporaneamente si muove verso la parete di fronte, aumentando man mano il volume. Il massimo dell'intensità si ha toccando la parete, poi si torna indietro abbassando pian piano il tono. Per strada i gruppi si incrociano, continuando a ripetere ciascuno la propria parola, senza farsi distrarre dagli altri.

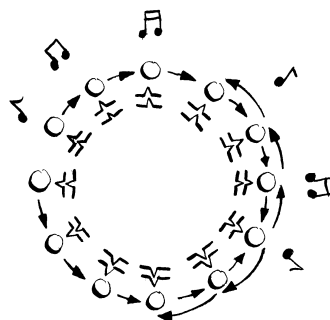


⊕ Aiutare nella scelta delle parole; ev. prepararle nell'ora di lettura o di educazione musicale.

⊕ Accertarsi che tutto il gruppo possa seguire. Ev. formare gruppi più piccoli.

**Trasmettere l'impulso:** Posizione in cerchio; si fa partire un impulso. Battere una volta con il piede a terra e passare il movimento al compagno alla propria destra, voltandosi chiaramente verso di lui.

- Passare la pulsazione alla stessa velocità.
- Passare accelerando, ovvero diventando più veloci.
- Inviare una seconda pulsazione, che cerca di raggiungere e superare la prima.
- Inviare il primo impulso sulla sinistra, il secondo sulla destra.
- Ogni bambino può cambiare liberamente la direzione. Importante è volgersi chiaramente nella direzione del compagno cui si invia la pulsazione.
- Riusciamo a inviare una pulsazione con il piede e una con le mani?



⊕ Prestare attenzione alla precisione. Esercizio valido per la concentrazione!

**Pa-Sta-Kla-Schni:** In cerchio. Il docente introduce con tutti in forma ritmica gli «strumenti del corpo»: pacche (= colpi a mano aperta sulla coscia), battere i piedi a terra, battere le mani, schioccare le dita; i bambini ripetono allo stesso ritmo.

- Una forma prestabilita con 4 tempi «Pa-Sta-Kla-Schni» viene ripetuta fino a quando tutti hanno «dentro» l'andamento ritmico.
- Uno per volta i bambini possono inventarsi una propria forma ritmica, ripresa poi da tutti gli altri.



⊕ Per quanto possibile mantenere sempre la stessa pulsazione di base.

⊕ Riuscire a mostrare forme ritmiche in diversi gradi di difficoltà.

**Il rap dei nomi:** In cerchio; tutti battono con il piede la stessa pulsazione sottolineandola con la voce, mentre con le mani battono accenti propri (= base ritmica). Contemporaneamente ognuno dice il proprio nome, sempre più accentuato (Lo-lo-rrren-zo-zoo) e accompagnato da movimenti adatti. Dopo un po' tutti i bambini cantano a ritmo di rap il proprio nome, muovendosi a ritmo.

- Il docente batte, suona sul tamburo o batte con le mani un ritmo a 4 tempi. Gli allievi cantano uno dopo l'altro il proprio nome, che viene poi ripreso e ripetuto da tutti gli altri.



⊕ Durante tutto l'esercizio la pulsazione viene mantenuta, per cui con il tempo tutti vengono trasportati e «risucchiati» nel ritmo.

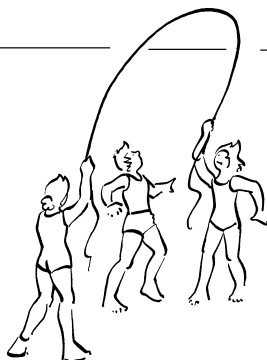
## 2.4 Ritmi per il salto con la corda

I giochi con la corda sono molto adatti per promuovere la capacità di ritmizzazione. Sia oscillando che saltando, gli allievi sentono il ritmo. Se gli esercizi vengono combinati con numeri o con brevi rime essi possono essere imparati più facilmente e si ha un collegamento ottimale fra diverse materie.

**Il salto con la corda è molto divertente. Proviamo anche noi!**

**Teddybear** (a gruppi di 4): Due allievi fanno oscillare una corda lunga o due corde annodate insieme (lunga 4-6 m). Un compagno cerca di saltare all'interno della corda il più a lungo possibile.

- Chi riesce a compiere più salti in ciascun gruppo?
- Chi fa oscillare la corda canta una filastrocca. Un allievo salta ed esegue i movimenti corrispondenti.  
«Teddybear, Teddybear, gi-ra-ti  
Teddybear, Teddybear, pie-ga-ti  
Teddybear, Teddybear, sa-lu-ta-mi  
Teddybear, Teddybear, mostra un piede  
Teddybear, Teddybear, chiudi gli occhi  
Teddybear, Teddybear, quanti anni hai?»

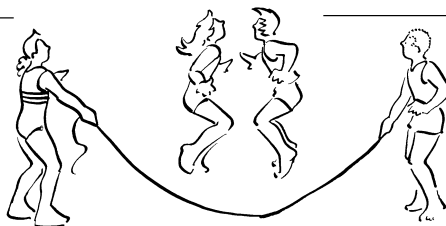


⚠ Saltare leggeri e silenziosi (atterrare morbidi come piume).

Ⓜ-Esercizio per 1a/2a

**Saltare a coppie** (a gruppi di 4): Due bambini fanno oscillare una grande corda o due corde unite insieme (lunghezza 4-6 m) altri due cercano di saltare insieme più volte possibile nella corda. Come devono fare per coordinarsi?

- Più difficile: i bambini che saltano si lanciano un pallone.
- Prendersi a braccetto e saltando eseguire un giro di danza.
- Eseguire insieme un ritmo battendo le mani, ad es. cosce e mani del compagno in alternanza.



Ⓜ-Esercizio per 2a/3a

**Corsa a otto:** Una corda come visto sopra. Due bambini compiono di corsa un percorso a otto intorno ai due che fanno oscillare la corda, passandoci sotto o saltando al di sopra di essa.

- I bambini cercano di scegliere la velocità in modo da poter correre in modo regolare, senza rallentare o accelerare.

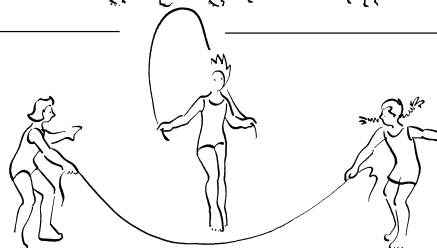
**Serie di corde:** Tutte le corde sono poste a distanze regolari e oscillano allo stesso ritmo.

- I bambini in fila indiana cercano di passare sotto a tutte senza fermarsi (scelta di tempo ottimale).
- I bambini cercano di saltare oltre le corde senza fermarsi. (Sempre lo stesso ritmo per i salti, ad es. passo-salto).



**Numeri di abilità:** Altri numeri di abilità con la corda

- Girarsi nella corda, accovacciarsi.
- Saltare insieme alla corda.
- Lanciare un pallone in aria e riprenderlo.
- Ricevere una palla lanciata dall'esterno.
- ... e per i veri artisti: palleggiare una palla a terra.



Ⓜ-Esercizi: indicati a seconda delle difficoltà dalla prima alla quarta elementare

## 2.5 Accompagnamento ritmico del movimento

### Accompagnamento elementare del movimento

I movimenti possono essere accompagnati e rafforzati con suoni, toni o rumori, contemporanei al movimento. L'accompagnamento elementare del movimento si può fare nei modi più diversi: voce, mani, piedi, tutto il corpo, strumenti a percussione, strumenti costruiti da soli. L'accompagnamento del movimento è un contributo essenziale a *un'educazione globale*.

➔ Imparare ed insegnare a muoversi ritmicamente:  
v. fasc. 2/1, p. 8 s.

### Accompagnamento del movimento con la musica

L'uso della musica può perseguire diversi scopi:

- Fascino, motivazione, animazione.
- Gioco, stimolo, sensazione.
- Improvvisazione, creazione.
- Benessere, atmosfera, ambiente.
- Sostegno, formazione, guida.

### Scopi dell'accompagnamento del movimento

- Per sua stessa natura l'uomo è un essere che sente il ritmo. Soprattutto i bambini reagiscono in modo spontaneo e entusiasta al ritmo alla musica.
- Con un accompagnamento musicale le esperienze motorie dei bambini diventano più complete.
- I bambini si avvicinano ad elementi creativi musicali come ritmo, tempo, pause, dinamica, accenti, forme ed alla musica in generale.
- I bambini possono dare una loro risposta a stimoli o segnali esterni (musica) e muoversi di conseguenza, liberando le loro forze creative e dando libero sfogo alla fantasia.
- I bambini si adeguano alle stesse strutture musicali (ritmo, tempo, dinamica, carattere ecc.), che collegano insieme.



### Suggerimenti per la lezione

- A questo livello raramente si possono usare cassette, dischi e simili.
- Consigliamo: danze popolari, musica composta espressamente per giochi di movimento, improvvisazioni, creazioni e musica adeguata al livello della classe dal punto di vista pedagogico e metodologico-didattico.
- L'accompagnamento elementare del movimento a questo livello è adatto allo scopo e indicato. Esempi: canzoncine con e senza accompagnamento musicale, strofe, pezzi strumentali ritmici e ritmico-melodici.
- L'accompagnamento del movimento dovrebbe essere spontaneo, a seconda della situazione che si verifica sul momento, e partire dal docente sia dagli allievi. La musica e gli strumenti adatti allo scopo devono essere preparati in anticipo.
- Strumenti a percussione e di altro genere possono completare ed arricchire la lezione.

➔ Per la musica:  
v. Bibl., fasc. 2/3, p. 32



## 3 Recitare

### 3.1 Recite e indovinelli

Gli esempi seguenti sono pensati per introdurre i bambini nell'ora di educazione fisica, per il ritorno alla calma o per rilassarsi. Sono riportati senza seguire un ordine prestabilito.

🕒 **Lingua:** Giochi di recitazione.

**La tombola degli sport:** Tutti insieme diamo un'occhiata ai pittogrammi, indichiamo gli sport, diamo loro un nome, li spieghiamo per accertarci che tutte le figure siano conosciute. Si gioca in gruppi di 4. Ogni gruppo riceve una tavola con tutte le figure ed una serie di cartoncini con le figure stesse. Tutti iniziano su una linea, con le figure poste a 10–20 m di distanza. Due bambini dello stesso gruppo prendono una figura e ne mimano il contenuto agli altri senza parole. Il gruppo che indovina può coprire con il cartoncino lo spazio corrispondente sulla tavola. Il gruppo che riempie per primo una riga o una colonna sulla tavola grida: tombola!

- Lungo il percorso per prendere i cartoncini ci sono da eseguire altri compiti (ad es. slalom o simili)
- Sottolineare con la voce la mimica.
- Spiegare gli sport assumendo una posizione statica.



➔ V. Guida amministrativa G+S. Altri simboli conosciuti; segnali stradali, cartelli per il WC, segnali con le mani.

➔ In questa forma adatta per la 3a/4a

➔ Per 1a/2a: disporre sul tavolo cartoncini con animali conosciuti il cui movimento possa essere imitato.

**Cercare le parole:** Al centro della palestra sono disposte coperte delle carte che riportano l'indicazione di una professione ed una grande lettera. I bambini sono suddivisi in gruppi disposti ai quattro angoli della palestra. Due o tre bambini corrono al centro, prendono una carta e tornati vicino agli altri presentano la professione corrispondente. Se indovina, il gruppo riceve la carta e raccoglie delle lettere. Si deve formare una parola di almeno 4 lettere. Quando tutti i gruppi hanno formato la loro parola, la presentano agli altri sotto forma di figura o breve racconto. Gli altri cercano di indovinare.

- Sui cartoncini si possono scrivere in luogo delle professioni attività, caratteristiche, favole o proverbi.
- Presentare la parola usando come lettere corpi umani.



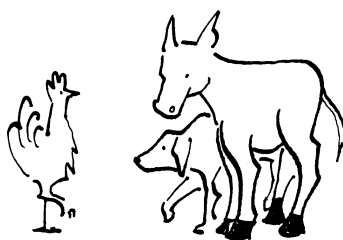
⚠ Si presuppone una lettura spedita. Indicato a partire dalla seconda.

➔ Posture, v. fasc. 2/3, p. 14

🕒 **Lettere in giro:** v. fasc. 2/3, p. 10

**Incontri fra animali:** In piccoli gruppi; ognuno sceglie un animale da rappresentare. Innanzitutto i bambini ricercano i movimenti e i modi di camminare tipici dell'animale. Poi tutti gli animali se ne vanno in giro. Cosa succede quando si incontrano?

- Si muovono come i quattro musicanti di Brema
- Una vera miniera per esaminare il movimento degli animali sono: «Peter e il lupo» (Prokofiev), «Il Carnevale degli animali» (Saint-Saëns) o «Lo schiaccianoci» (Tschaikowsky) e tutta una serie di cartoni animati, come ad esempio «Il libro della giungla» (Disney).



🕒 **Lezione di canto:** ascoltiamo una canzone e trasponiamo la storia in movimento.

## 3.2 Nel mondo dei sogni

I sogni sono indicati per esprimere e rappresentare stati d'animo per mezzo di mimica, gestualità e linguaggio del corpo. In sogno a volte ci sentiamo grandi e forti, a volte piccoli, paurosi e deboli. Un racconto fa da punto di partenza per il movimento (recita come gioco).

**Tutti sogniamo.  
Com'è il tuo  
mondo dei sogni?**

**Raccontare e rappresentare i sogni:** Tutti sono seduti in circolo e raccontano i propri sogni. Ce ne sono di belli ma anche alcuni che mettono paura. Cerchiamo di rappresentare i nostri sogni:

- Dipingere con le tempere la paura e la gioia.
- Con fazzoletti colorati sottolineare i movimenti del sogno.
- Trasporre in movimento degli stati d'animo; divisi in piccoli gruppi dar vita ai propri sogni.
- Leggere un racconto. I bambini si muovono in modo spontaneo mentre ascoltano. Ripetere diverse volte, con i bambini che ripetono il testo; imparare il racconto «in movimento».

➔ v. Bibliografia p. 32.

**L'uccello dei sogni:** Quali uccelli conoscono i bambini? Quali sono le loro caratteristiche? Ad es. piccione, passero, civetta etc.? Rappresentiamo con i movimenti il bene e il male. Quale mimica e quali gesti sottolineano l'uno o l'altro atteggiamento?

- In sogno si affrontano due creature fantastiche, che cercano di far fuggire l'avversario. Come si muovono? Quale espressione sembra dominante? Quale invece rassegnata? Divisi in coppie i bambini provano diverse possibilità.
- Stessa suddivisione dei compiti, ma ora A si muove al rallentatore, B accelerando i movimenti.
- Cosa fanno gli animali per spaventarsi a vicenda?



➔ Esprimere e ricordare coppie di contrari. Lasciare il tempo di provare. Chi osserva può dare degli impulsi per rafforzare la rappresentazione.

🗨 Usare immagini figurate o fumetti di cui si è parlato in classe.

**Aiuto!** Come vi sentite quando sognate di essere inseguiti? Trasporre in movimenti le sensazioni e osservarsi a vicenda. Riusciamo a capire quello che si vuol dire con i movimenti?

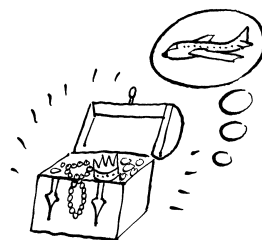
- A volte in sogno abbiamo la sensazione di non riuscire a muovere un passo o di essere leggerissimi. Eseguire tutti i movimenti al rallentatore.
- Per fortuna: Passeggiata nel paese delle fate. Nessuno deve avere paura; proviamo insieme andature leggere e spensierate, con un'espressione serena e felice.



➔ Se necessario offrire delle indicazioni. Il respiro si fa più veloce, gli occhi esprimono paura, lo sguardo è agitato.

**Il sogno più bello:** Preparazione: suddivisi in piccoli gruppi i bambini scelgono un sogno da presentare agli altri e si esercitano. Anche la fine del sogno è frutto della loro fantasia. Alla fine si tiene il mercato dei sogni dove un venditore (ad es. il docente), fa mostrare i vari sogni. Quale gruppo «compra» il sogno di un altro gruppo?

- I sogni possono anche essere legati ad un posto determinato; incontrare gli elefanti in Africa, nel gelo dell'immenso Nord, nei deserti infuocati ecc.



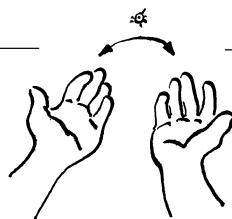
➔ Il docente aiuta a semplificare le sequenze di movimenti e ad utilizzare mimica e gestualità. Usare gli attrezzi per creare una scena, ev. usare musica di sottofondo.

### 3.3 Al mercato delle pulci

Il mercato delle pulci è un vero paradiso per lasciar libere la fantasia e la creatività di ciascuno! Sulla base di diverse idee e di rappresentazioni i bambini sperimentano le proprie possibilità di movimento e addestrano la propria percezione.

**Mercato delle pulci:** I bambini saltellano come pulci.

- Sono stati morsi dalle pulci; si grattano o si danno colpi per scacciare gli insetti.
- Saltellare come pulci e grattarsi, alternando.
- Far saltare delle pulci da una mano all'altra; con lo sguardo seguire il movimento.
- Inviarsi a vicenda le pulci.



**In un mercatino dell'usato c'è sempre molto movimento e molte cose da vedere.**

➔ Oggetti vecchi e usati facilitano l'accesso al tema e stimolano la fantasia.

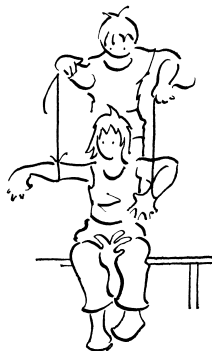
➔ Gli occhi dei bambini mostrano la parabola fatta dalle pulci

**Bambole:** I bambini si muovono come delle marionette.

- B sta in piedi su una panca, A gli si siede davanti. B tiene in mano delle corde legate ai polsi di A. B cerca di far fare qualche passo ad A.
- A è disteso sulla schiena B gli fa muovere le braccia come se fossero legate a degli spaghetti. Muovere solo le mani, solo le gambe, solo la testa.
- Le marionette diventano robot. Il docente si muove come un robot, i bambini ne copiano i movimenti.
- I robot vengono guidati: A guida B con i movimenti concordati, ad es, battere sulla spalla destra = 90° rotazione a destra; toccare la testa in alto = Stop ecc.

Il robot viene guidato in un posto prestabilito.

- I robot sono ora telecomandati; come li possono guidare i bambini? Ev. eseguire un percorso a ostacoli non pericoloso (alla cieca).



➔ Percepire le possibilità di movimento delle articolazioni. La voce falsata dei bambini sottolinea il movimento.

⚠️ Accordi chiari.

**Auto giocattolo** Come si muove la mia auto? Raccogliere diverse possibilità di movimento, eseguirle direttamente e sottolineare l'azione con il rumore.

- Com'è la mia auto? Rappresentare diversi tipi di auto: elegante, arrugginita, aerodinamica.
- Come guido a seconda delle condizioni atmosferiche: sole, pioggia, neve?
- I diversi tipi di automobile si presentano, ev. come gruppo facendo un giro di pista.



🚗 Dotare di segnali stradali auto-costruiti una strada (nel bosco).

➔ Corsa veloce: v. fasc. 4/3, p. 9

**Specchio:** Specchi di grandi dimensioni animano a ampie sequenze di movimenti e a guidare ed essere guidati. Dove possiamo trovare nelle vicinanze un grande specchio o una parete e specchio? I bambini dovrebbero potersi muovere ed osservare davanti allo specchio.

- Il docente inizia guidando: rivolto allo specchio esegue dei movimenti che i bambini riprendono dallo specchio.
- Memory a specchio: A e B si osservano allo specchio. A fa un movimento, che poi B cerca di ripetere esattamente. A controlla e corregge se necessario.



👤 Giornate di visita dei genitori, recita in occasione di una giornata dello sport.

➔ Allo specchio: v. fasc. 2/3, p. 9

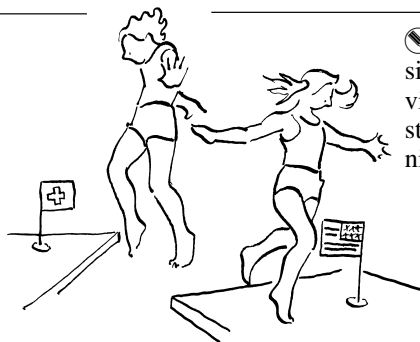
### 3.4 Un viaggio nel selvaggio West

Tramite «viaggi» in «altri mondi» – ad esempio nel selvaggio West, i bambini vengono stimolati a muoversi e a recitare sulle ali della fantasia.

«Chi fa un viaggio ha sempre qualcosa da raccontare ...» e da vivere.

**Volare in America:** Ci troviamo in un aeroporto, impazienti di iniziare il nostro viaggio.

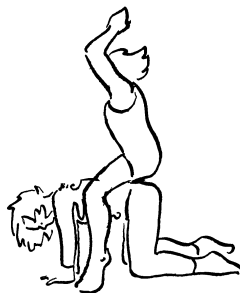
- I bambini, a braccia larghe, corrono come aeroplani per la palestra, spostandosi da un tappetino all'altro. Si tratta di isole (aeroporti) dove si deve fare scalo - di tanto in tanto.
- A si mette carponi, B si dispone disteso sulla sua schiena nel senso della lunghezza, con le braccia aperte come «ali». A lo fa ora volare, alzandosi davanti, abbassandosi dietro, inclinandosi di lato, ma senza mai farlo cadere a terra.



🕒 Elementi concreti: dove si trova l'America? Dove vivevano gli indiani? Esistono ancora tribù di indiani?

**Rodeo:** Cavalli e cavalieri devono abituarsi gli uni agli altri. A si mette carponi, B gli monta in groppa come in un rodeo.

- Il cavallo vuole disarcionare il cavaliere e si scuote energicamente, senza però sollevare le mani o i piedi da terra.
- Un cavallo può anche andare al trotto, superare ostacoli (ad es. tappetini), impennarsi e scuotersi.
- Cavalli da circo mostrano numeri di abilità.
- I cavalli hanno le redini; guidare il cavallo usando le cordicelle; qual è il posto migliore per fissare le briglie?
- Il cavallo A vuole procedere carponi su una linea retta, mentre B facendo pressione sulle anche cerca di spostarlo lateralmente. Alla fine A si blocca e non si lascia spostare più neanche di un centimetro.



🕒 È vietato tenersi alla gola o stare seduti sulle lombari. Da eseguire solo sul tappetino..

➡ Lottare: v. fasc. 3/3, p. 27

➡ Riprendere alcune forme e esercitarle con la classe intera. Cambiare spesso il partner.

**Specialisti del lasso:** Ogni bambino prova i trucchi del lasso con una cordicella per i salti. Quali trucchi si scoprono?

- A e B cercano di colpirsi a vicenda il piede con il lasso. Sono a tre metri di distanza l'uno dall'altro (ad es. sulla linea centrale e quella dei tre metri del campo di pallavolo) e tengono una estremità della corda.
- Riescono a fare un gioco con la corda insieme?
- A tiene una estremità della corda e cammina. B cerca di saltare da una parte all'altra della corda senza ostacolare l'altro e senza toccare la corda.



🕒 Fare attenzione l'uno l'altro!

**Intorno al fuoco** (Atmosfera serale e notturna): Alcuni bambini cantano, preparano il campo per la notte, si raccontano delle storie.

- Ballare insieme una Square Dance o una polacca.
- Prima di addormentarsi tutti recitano una scena centrale; alcuni si accapigliano, due duellano, altri bevono qualcosa al saloon.



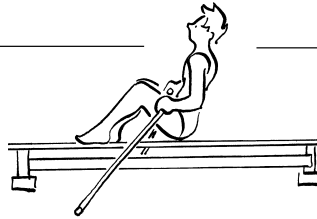
### 3.5 Tutti insieme, all'avventura

I bambini devono migliorare il loro comportamento cooperativo nell'ambito del gruppo. Allo scopo provano forme di movimento poco conosciute; semplificano sequenze di movimenti, ad es. a caccia (v. sotto) e apportano proprie idee nel lavoro di gruppo.

#### Come si vive nello sconfinato Nord?

**Tutti in barca:** Sul lago troviamo diverse imbarcazioni. Rappresentare i vari tipi con movimenti appropriati, mentre gli altri indovinano; ad es. singolo, doppio, sommergibile, vaporetto ...

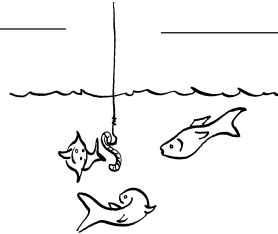
- Diversi gruppi vanno in gita in barca. Ecco che accade un imprevisto ... Come reagiscono i singoli?



- ➔ Ridurre le sequenze di movimento al minimo. Coordinare nell'ambito del gruppo intensità e ritmo del movimento. Inserire uno scherzo.

**A pesca:** Proviamo diverse tecniche di pesca, ad es. con una canna, con le mani, con diverse reti e catturiamo prede piccole e grandi.

- Partire da soli o in gruppo per una battuta di pesca, Partenza a mattino presto – ritorno al paese con o senza bottino, magari addirittura senza barca.



- ➔ Pesca con la canna con o senza oggetti. A seconda del peso dei pesci pescati la posizione del corpo e la mimica sono diverse.

**Al circolo polare:** Giungiamo in Alaska a bordo di canoe (ad es. skateboard). Finalmente scendiamo a terra. Fa molto freddo, e abbiamo fame. Ci mettiamo a caccia di renne, orsi e altri animali ...

- Giocare giochi di inseguimento e cattura.
- I bambini cercano bacche, funghi, nocciole. Chi trova gli oggetti nascosti in precedenza?
- Con il corpo facciamo capire che temperatura c'è (caldo, freddo), e ci apriamo la strada nel sottobosco.

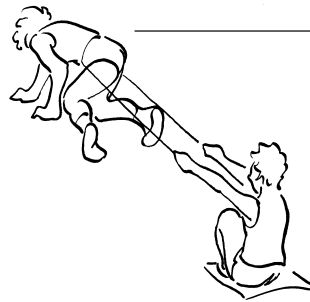


- ➔ Forme di gioco con la tavola a rotelle : v. fasc. 3/3, p. 2 o barca a remi: v. fasc. 3/3, p. 31.

- ➔ Giochi di cattura: v. fasc. 4/3, p. 5 s. e 5/3

**Cani da slitta (muta da slitta):** Ogni conducente prende una muta di cani dal recinto, la lega alla slitta e parte.

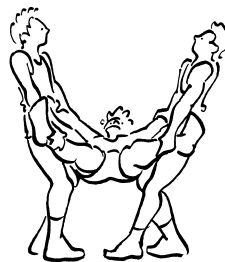
- I cani obbediscono al conducente o fanno qualche scherzo?
- Gli Huskies strappano le imbragature e si gettano (procedendo carponi) alla caccia di un leprotto (= pallone). I conducenti cercano di bloccare la palla per recuperare i cani e ripartire.



- ➔ Materiali da usare (v. anche fasc. 2/3, p. 16)

**A caccia:** Studiare brevi scenette. Esempi: come vanno a caccia un indiano, un eschimese, un cavaliere alla caccia alla volpe, un branco di lupi ...?

- Come si può portare la preda a casa senza che diventi troppo pesante per il singolo cacciatore?
- Fra cacciatori: a gesti ognuno cerca di convincere l'altro di avere preso il cervo più grande, pescato un salmone enorme ecc. Gli altri stano a guardare, poi sempre a gesti propagano a loro volta la notizia, prendono in giro chi esagera troppo.
- Il recinto: I bambini sono disposti in circolo e si tengono per mano, numerati alternativamente «uno» e «due». Tutti gli 1 si lasciano cadere lentamente in avanti, con il corpo ben teso, mentre i 2 fanno lo stesso all'indietro.



- ☯ Cooperazione nell'ambito del gruppo.

- 🌐 Evitare carichi sbagliati della schiena; indicazioni chiare, iniziare lentamente.

- ⚠ Iniziare lentamente e con prudenza!

## 4 Danzare

### 4.1 La danza alla scuola elementare

Per l'educazione alla danza nella scuola non si deve ricorrere a forme o stili determinati. Si possono riprendere alcune danze particolari o anche essere completamente creativi. L'importante è, ad ogni modo, che i bambini possano identificarsi con la danza, possano fare tramite essa esperienze interiori, si sentano a proprio agio e vengano introdotti alla danza in modo addatto all'età.

Nelle prime classi delle elementari, la danza per il docente significa soprattutto apertura verso gli impulsi e le reazioni spontanee dei bambini e saper offrire spazi liberi per sviluppare le idee. Non si dovrebbe usare una scala di valori giusto-sbagliato, ma piuttosto sfruttare l'occasione per stare insieme e partecipare al processo decisionale.

Al centro dell'attenzione c'è uno scopo preciso: i bambini devono affinare la propria percezione e sviluppare le proprie possibilità di esprimersi.

#### **Danzare tenendo presente il tema**

Danzare significa esprimersi in movimenti ritmici dinamici. Nelle varie forme, che a questo livello per lo più sono libere, si tratta innanzitutto di trovare un tema per la danza.

Sono molti i possibili temi da trattare con la danza: umori, immagini, sentimenti, racconti, un libro illustrato, un'osservazione, un avvenimento, un brano musicale. Offrendo loro impulsi adeguati e proponendo associazioni d'idee si aiutano i bambini a sviluppare le proprie idee. Il tema conferisce alla danza un senso, ne determina i contorni, contribuisce a trovare le caratteristiche del movimento e ad esprimere l'idea di base.

#### **Danzare in modo creativo**

Danzare in modo creativo significa trovare proprie forme espressive o modificare a livello individuale forme già date. Nel corso di colloqui di gruppo si possono suscitare delle associazioni o trasporre in movimento proprie immagini. Il compito del docente è quello di inscenare in forma ritmica, con la collaborazione degli allievi, le loro stesse idee.



➔ Danzare: v. fasc. 2/1, p. 7

📌 Danzare temi che interessano diverse materie.

## 4.2 Dal Break-Mixer all'Hip-Hop

Con semplici passi di danza - all'inizio limitarsi a muoversi – i bambini possono acquistare fiducia in se stessi. Le sequenze di movimento date sono piuttosto limitanti, ma da esse – grazie alla loro semplice struttura – i bambini possono ben presto elaborare delle variazioni sul tema.

**Tutti sono capaci di ballare!**

**Break-Mixer:** Danza popolare, 4-volte 8 pulsazioni di base. (Posizione nella forma tramandata: a coppie, disporsi liberamente nel locale; posizione aperta). All'inizio i bambini si muovono liberamente da soli. Preparazione tramite compiti di movimento: muoversi liberamente al suono della musica.

- Quando la musica fa delle pause dovete fermarvi.
- Procedere cambiando la direzione, anche a lato e indietro.
- Nelle pause battere le mani o i piedi, da soli o coinvolgendo il compagno ecc.
- Sul posto; la musica a volte è spigolosa; lo sentite? Battere le mani una volta tutti insieme quando si inizia in una nuova «direzione».
- Muoversi e cambiare direzione ogni volta che la musica ha uno «spigolo». Ogni volta battere le mani.

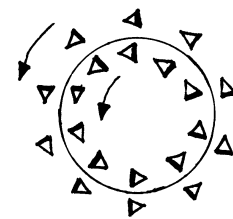
*Sequenza di movimenti:*

- 1-8 8 passi av., poi 1/4 di rotazione verso il compagno.
  - 2 1-8 4 passi piccolissimi indietro distanziandosi (1-4), pestare i piedi 3 volte, battere le mani 3 volte (5-8); (la musica fa una pausa!)
  - 3 1-8 Saltelli in avanti, a coppie intorno a un punto braccio destro allacciato a quello del compagno.
  - 4 1-8 8 passi liberi per cercarsi un nuovo compagno.
- I bambini organizzano in modo individuale le pause.
  - Programmare il cambio del compagno. Tutte le coppie sono su un cerchio, direzione della danza in senso antiorario. Chi si trova a sinistra all'«1» inizia con il piede sinistro i primi otto passi, chi è a destra inizia di destro. Con gli ultimi 8 passi (4) il bambino all'interno va da quello che precede il partner, il quale a sua volta rimane praticamente sul posto facendo dei passetti molto piccoli.



➔ Break-Mixer:  
v. fasc. 2/3, p. 32

➔ Musica: capire le unità del break mixer e trasporle in movimento.



➔ Far leva sulla fantasia e raggiungere una sicurezza ritmica

**Hip-Hop:** I bambini sono in gruppo. Provare le sequenze di movimento riportate di seguito, prima senza, poi con la musica. Mostrare, partecipare; esercitarsi nella intera serie di movimenti prima senza, poi con la musica.

- Imparare insieme al compagno: Chi si sente già sicuro prova con un compagno più incerto.

*Sequenza di movimenti:*

- 1 1-8 otto passi avanti, poi 1/4 di rotazione verso il compagno.
- 2 1-8 out-in-out: 4 passi indietro (1-4), «Karate-Kick» a destra (5-8)
- 3 1-8 Butterfly: 2-volte: (1-4), 4 quattro passi avanti e battere le mani con la compagna (5-8).
- 4 1-8 Cercarsi un nuovo compagno ecc.



➔ Musica: ad es. Backstreet Boys: We've got it goin' on

➔ Indicato anche in gruppi di 4. Completare la serie di passi con le idee dei bambini.

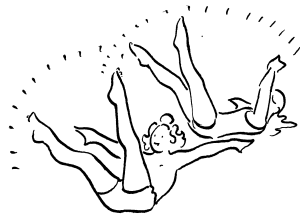
### 4.3 Bambini solari e lunatici

Con l'immagine stessa del sole e della luna si danno parecchi opposti. Atmosfere contrastanti possono essere espresse nel proprio linguaggio del corpo. Il tema è adatto anche per essere trattato nell'ambito di un progetto.

#### Come ballerebbero bambini solari e lunatici?

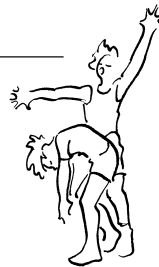
**I bambini solari danzano:** Tutti i bambini dormono sul pavimento; il sole si leva: braccia e gambe sono distese (raggi del sole). Compito motorio: passare dalla posizione distesa a quella eretta «irradiando calore» in tutte le direzioni, continuando a inviare sempre nuovi raggi.

- Si sente musica: tutti i bambini solari corrono per conto loro; lentamente si raggruppano su una linea circolare. Il sole è forte e allo stesso tempo diverso. I bambini corrono in cerchio con tempi diversi, continuano fino a quando cadono a terra sfiniti.



- ☉ Enumerare le caratteristiche del sole: caldo, pieno di forza, carico di energia, chiaro, veloce; attenzione però, può essere pericoloso. Un accompagnamento musicale sottolinea le enunciazioni. Musica. ad es.. MONGO SANTA MARIA: «Watermelon Man».

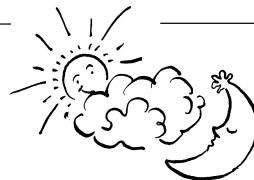
**Ora danzano i bambini lunatici:** Tutti i bambini dormono a terra. Come potrebbero dormire i bambini lunatici? Si sente musica. I bambini si stiracchiano e poi si riuniscono in un gruppo. Si alzano tutti insieme, con movimenti al rallentatore, ampi e rotondi. Il gruppo si muove lentamente e pian piano si scioglie. Per i bambini costituisce un valido aiuto se il docente mostra prima o esegue con loro movimenti al rallentatore.



- ☾ Raccogliere le caratteristiche della luna: fredda, lenta, sonnolenta, calma. Sottolineare con suoni, ad es. con la musica di VOLLENWEIDER: «Moonlight».

**Rappresentare e danzare i contrari:** Esprimere con il movimento le caratteristiche dei corpi celesti, usando anche mimica e gesti.: caldo, freddo, sveglia, addormentato, contento, scontento ...

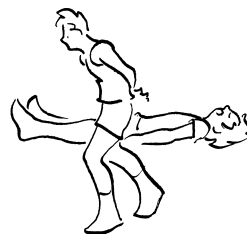
- Indovinello: quale di questi tre contrari viene rappresentato?



- ☞ Mostrarli anche in brevi azioni ritmiche. Ciò facendo ripetere spesso le singole atmosfere e sottolinearle con la voce.

**Ciclo sole – luna:** Dalle sequenze esaminate formare una danza, che potrebbe presentarsi forse come segue:

- Danza del Sole: correre e poi cadere sfiniti.
- Danza della Luna: alzarsi insieme e muoversi sempre in gruppo.
- Insonnia: Camminare nervosamente per la stanza, fermarsi, fare dei gesti concitati.
- Dormire: Calmarsi, sedersi, distendersi, dormire, diverse posizioni per dormire.
- Svegliarsi: sbadigliare, inviare braccia e gambe lontani, come raggi di sole e alzarsi in piedi con movimenti lineari e decisi, poi mettersi a correre.



- ☞ La sequenza A-E può essere modificata a piacimento. Per ogni bambino si cristallizzerà una sequenza di movimenti precisa. Segnalare il passaggio da un'immagine all'altra con la musica o con un altro segnale.

**La storia dell'ombra:** «(...) Che cosa ci fa un'ombra nella notte?»

Ebbene, col favore delle tenebre usa il suo tempo libero per incontrare in luoghi silenziosi altre ombre, di ogni tipo; esseri umani, animali, uccelli, che durante il giorno sono costrette a tacere.



- ☉ Basandosi sul racconto di Robert Gernhardt organizzare una festa notturna e della luna. In ANDRESEN, U. 1991.



## 4.4 Annotazioni e idee personali

---



## Bibliografia / Ausili didattici

- ANDRESEN, U. (Hrsg.): Im Mondlicht wächst das Gras. Ravensburg 1991.
- BALSCHBACH, R.: Lernen durch Rhythmus. Aspekte eines musikalisch orientierten bewegungsrhythmischen Lehrkonzepts. Köln 1991.
- BISCHOF, M. (Hrsg.): Tanz in der Schule. Ganzheitliche Tanzerziehung. Bern 1988.
- BUCHER, W. u.a.: 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 1999.
- GREDER, F.: Musik und Bewegung. Magglingen 1997. ((ITALIANO))
- GUGGENMOS, J.: Was denkt die Maus am Donnerstag. dtv Junior 1977.
- HEUERMANN, M.: Musik - Bewegung - Gestaltung. Dortmund 1992.
- HOFMANN, F.: Die Stadt der Kinder. dtv Junior 1978.
- KLIEWER, H.-J.: Die Wundertüte. Alte und neue Gedichte für Kinder. Stuttgart 1989.
- KOLLMUSS, S.: Rückenschule für Kinder - ein Kinderspiel. München 1995.
- KOSEL, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1997.
- RUSCH, H. / WEINECK, J.: Sportförderungsunterricht. Schorndorf 1992.
- SCHNEIDER, K.: Lauter Windeier. Weinheim und Basel 1992.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1994.
- ZIMMER, R.: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Basel 1995.

### Musica:

- DASSIN, J.: Champs-Elisée. Sony Music. CB 701. COL 4807682. 1969/95.
- FIDLER, A.: Classics for Children. Boston Pops BMG. GD86718, 1991.
- KUNZEL, E.: Down on the Farm. Cincinnati Pops Orchestra. TELARC CD-80263, 1991.
- KUNZEL, E.: Syncopated Clock and other favorites. Rochester Pops. PRO ARTE CDD 264, 1986.
- MATTER, M.: Us emene lääre Gygechaschte. Berner Chansons. Benziger 1972.
- MATTERROCK.: Dr Ferdinand isch gestorbe, Midnight to Six. Zyt 4505. 1992.
- SANTA MARIA, M.: «Watermelon Man». Aus: Beat goes public. Fantasy. Inc. 1993
- ASEF: ((CONTROLLARE)) Giochi di movimento per scuola dell'infanzia ed elementari (CD) 1996.
- TISCHHAUSER, F.: The Beggar's Concerto. Die Bremer Stadtmusikanten. Radio Suisse Romande. CLAVES CD 50-8712, 1987.
- VOLLENWEIDER, A.: «Down to the Moon». Circus, Circo, Cirque. Gold Records CD125, 1988.

### Video

SFSM:

Richiedere il catalogo della mediateca!

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

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