

3

Fascicolo 3 Volume 3

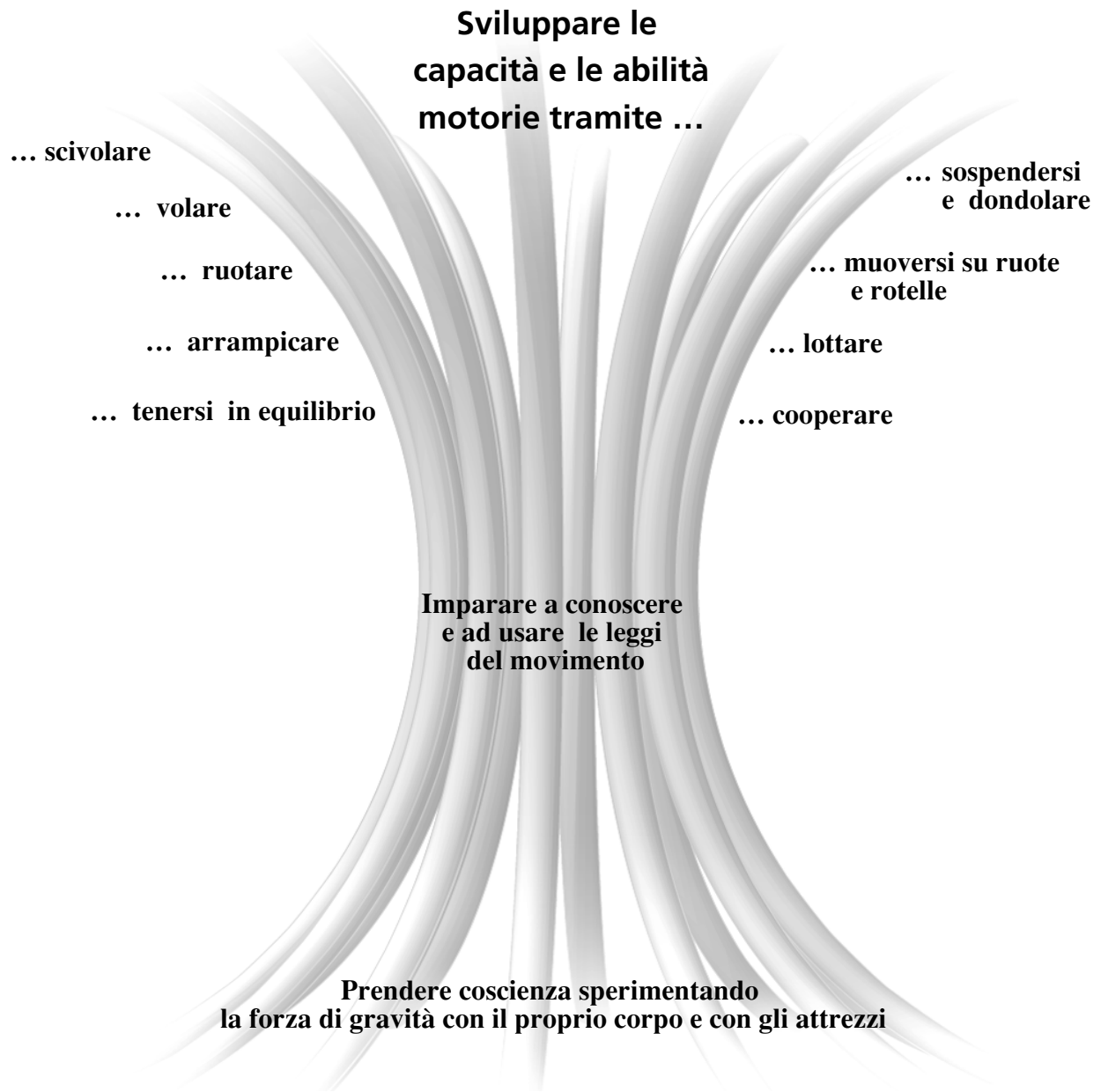


Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
- Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
- Eseguire forme diverse di lotta
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
- Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
- Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
- Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
- Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
- Allenare la forza agli e con gli attrezzi
- Praticare uno sport di combattimento
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

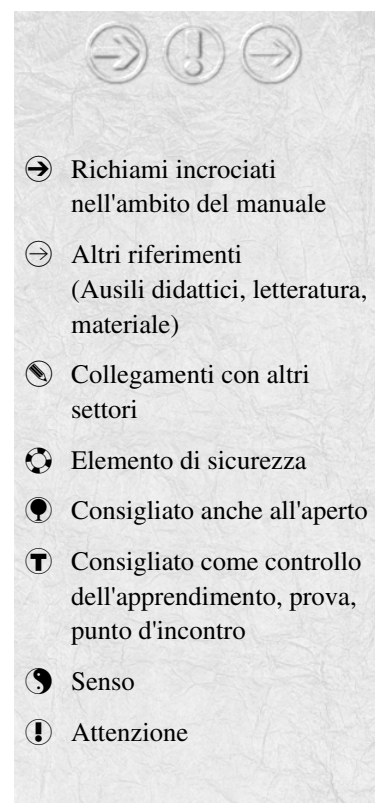


Libretto dello sport

Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.

Indice

Introduzione	2
1 Stare in equilibrio	
1.1 Staccarsi dal suolo	4
1.2 Sulla trave d'equilibrio	5
1.3 L'uso degli attrezzi mobili	6
1.4 Su attrezzi costruiti da soli	7
1.5 Su una base instabile	8
2 Appoggi e arrampicata	
2.1 Alla sbarra alta	9
2.2 Carponi	10
2.3 Appoggi sulle spalle e sulle braccia	11
2.4 Superare ostacoli in appoggio	12
2.5 Sostenersi a vicenda	13
2.6 Nel parco attrezzi (giungla)	14
2.7 Arrampicare come sulla roccia	15
3 Ruotare	
3.1 Alla scoperta delle rotazioni	16
3.2 La testa guida il movimento	17
3.3 Ruotare in avanti al suolo	18
3.4 Rotolare in discesa	19
3.5 Schema motorio di base delle rotazioni	20
3.6 Attorno ad un asse di rotazione	21
3.7 La ruota	22
4 Sospendersi, oscillare, dondolare	
4.1 Oscillare giocando	23
4.2 Un mondo «alla rovescia»	24
5 Muoversi su rotelle	
5.1 Alla scoperta dello skateboard	25
5.2 Giochi con lo skateboard	26
6 Lottare	
6.1 Evitare le cadute o cadere senza farsi male	27
7 Combinare	
7.1 Acrobazie da circo	29
7.2 Semplici gare o forme di competizione	30
Bibliografia / Ausili didattici	32



Introduzione

Alla scoperta di un altro mondo

Giocare con la forza di gravità per i bambini è sempre molto divertente, soprattutto se si acquisisce una certa maestria, che consente di realizzare piccoli «capolavori», quasi numeri da circo. Ciò che affascina, però, non è soltanto riuscire ad acquisire delle abilità standard; anche esperienze sensoriali specifiche sono per il bambino molto interessanti da scoprire: è eccitante vedersi «sfrecciare il mondo accanto». È inconsueto vedere alla rovescia ciò che ci circonda o sentirsi completamente scombussolati dopo una serie di rotazioni.

Per poter mantenere inalterata questa gioia del movimento i docenti devono conoscere a fondo le sequenze di movimento di volta in volta proposte ed i relativi rischi. La lezione con e agli attrezzi viene vissuta con gioia quando i bambini possono muoversi con una certa intensità.

Pagine di pratica quale aiuto per la programmazione

Le pagine pratiche seguenti sono concepite non come lezioni, ma piuttosto come ambiti tematici. Gli esercizi delle varie tematiche possono essere combinati fra loro. Attenzione ad usare gli attrezzi in modo variato nell'ambito di una lezione, al fine di ridurre al minimo i tempi organizzativi.

⚠ Fare attenzione alle indicazioni al margine delle pagine pratiche!

Aiuti e assicurazioni

Quasi tutti i bambini sono in grado di aiutare, se ricevono istruzioni precise. I bambini devono imparare le «prese» che consentono loro di aiutarsi ed assicurarsi a vicenda. Grazie ad esse possono poi esercitarsi in modo autonomo, evitando lunghe attese. Di regola vale il principio: un bambino esegue gli esercizi, due aiutano ed un quarto osserva o si prepara.

La sicurezza viene prima del rischio

Il docente deve limitare al massimo il rischio per i bambini. Nonostante ciò i compiti motori dovrebbero stimolare e impegnare gli allievi. Esercizi troppo facili fanno calare interesse e concentrazione; e proprio agire «con sufficienza» è spesso pericoloso.

⊙ La sicurezza nella lezione di educazione fisica: v. fasc. 1/1, p. 29 ss.

Il peso corporeo, le leve, la forza del tronco e la mobilità sono alcuni degli elementi decisivi per la riuscita dell'esercizio. È importante che tutti gli obiettivi vengano fissati tenendo presente le capacità del (singolo) bambino.

Giocare con l'equilibrio è senza dubbio entusiasmante, ma non dovrebbe mai portare a cadute pericolose. Se ci sono pericoli bisogna prendere sufficienti misure di sicurezza; se andando sui pattini si devono indossare casco e protezioni per le articolazioni, sotto gli attrezzi vanno sempre posizionati tappeti per attutire i colpi. Le corse in equilibrio sono pericolose, e pertanto non dovrebbero essere organizzate.

Disporre e togliere gli attrezzi

Organizzando al meglio la disposizione e il riordino degli attrezzi, si può guadagnare del tempo per l'attività fisica vera e propria; inoltre si tratta di un'attività con un elevato contenuto educativo. Molto importante è dare delle istruzioni precise e lasciar provare i ragazzi. Il docente discute con gli allievi come vanno trasportati gli attrezzi (ad es. i bambini del primo ciclo portano in 4 un tappetino o una panchina). I bambini devono imparare come sollevare, trasportare e appoggiare dei pesi senza causare problemi alla propria schiena. Vale la pena di mostrar loro sin dall'inizio piccoli «trucchi» per disporre o regolare attrezzi complicati (sbarre, montone ...).



Compiti precisi costituiscono la base per disporre in modo razionale il materiale. *Chi prende cosa, quando, dove? Dove si deve disporre? Che cosa si deve fare dopo?* È importante che gli allievi possano iniziare subito, ad es. svolgere dei compiti accessori, recarsi in un punto di raccolta, iniziare con il riscaldamento ... Quando si è costretti ad aspettare si fa presto a spazientirsi e ad annoiarsi!

Preparazione

- Segnare con nastri o con i coni dove disporre gli attrezzi (le postazioni).
- Preparare degli schizzi per tutta la classe o per i singoli gruppi per meglio chiarire la disposizione.
- Con dei simboli riproducenti gli attrezzi mostrare su una lavagna magnetica dove disporli. Alternativa: i bambini preparano con del cartoncino una pianta della palestra e le sagome dei vari attrezzi.
- Preparare fotografie o disegni degli attrezzi e usarli per segnalare la loro posizione in palestra.

➔ Disegni: v. fasc. 6/3, p. 3 ss.

Esecuzione

- Soltanto alcuni bambini aiutano il docente a disporre gli attrezzi su una metà della palestra, mentre gli altri giocano da soli a un gioco che conoscono bene o esercitano abilità apprese di recente.
- Gli stessi gruppi sistemano per più lezioni consecutive gli stessi attrezzi allo stesso posto.
- Un «Gruppo di esperti» riceve un incarico già in classe e va in palestra un po' prima degli altri per eseguire il montaggio. Una «Squadra di sicurezza» controlla alla fine la posizione e la corretta installazione degli attrezzi.
- Non montare tutti gli attrezzi insieme: piccoli gruppi completano la disposizione, mentre il docente continua con gli altri.
- Una «squadra di sgombero» si occupa dell'ordine nel locale degli attrezzi e può anche apporre utili segnalazioni, o redigere delle regole valide per l'intera scuola.

Ausili per la pianificazione

- Nell'ambito del collegio dei docenti concordare per tempo in quali giorni quali attrezzi possono rimanere montati (perché usati da tutte le classi).

1 Stare in equilibrio

1.1 Staccarsi dal suolo

Eseguendo dei compiti motori variati, i bambini scoprono la loro capacità di equilibrio. Devono cimentarsi in diverse prove, esercitarsi nel controllo dei movimenti e imparare a valutare i rischi (stazione eretta su una linea = facile, su una trave d'equilibrio o simili = difficile).

La giostra: a gruppi, i bambini corrono in senso orario intorno ad una panchina rivoltata, poi salgono sulla trave e cercano l'equilibrio.

- Uguale, correndo in senso opposto. In quale direzione si riesce meglio?
- Stazione eretta su una linea: allargare le braccia lateralmente e ruotare sul posto come un funambolo.
- Ruotare sempre più veloci, fermarsi e cercare l'equilibrio.
- Dopo le rotazioni fermarsi su una gamba sola a occhi chiusi e rimanere immobili ...



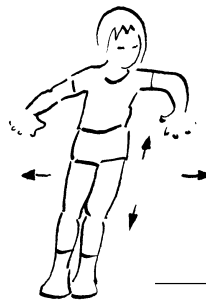
Cerchiamo e manteniamo l'equilibrio come un funambolo

🕒 Informazioni: che cosa ci sente di restare in equilibrio? Occhi, orecchie, pelle e muscoli: quali «antenne» ha il nostro corpo?

🌐 Altre culture: v. ad es. la danza dei Dervisci, le danze degli indiani intorno al totem.

Centrare: in piedi a occhi chiusi, ondeggiare leggermente a destra e a sinistra. Non abbiamo quasi l'impressione di dover superare un punto di massima elevazione al centro? Riusciamo a restare fermi in questo punto?

- Spostare il peso in avanti e indietro. Ora premono a terra le dita, ora i talloni.
- Anche da seduti ci sentiamo più sciolti se riusciamo a posizionarci esattamente al centro?

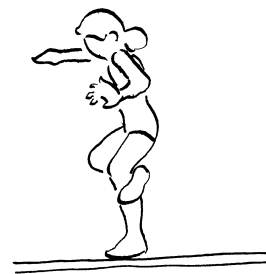


🕒 Il proprio corpo come oggetto di percezione e osservazione; v. anche fasc. 7/3, p. 3

➡ Percezione sensoriale: v. fasc. 1/1, p. 45 s.

Come una cicogna: i bambini corrono per il locale (ev. con la musica o accompagnati da uno strumento), superando con salti panchine rivoltate, corde o linee. Ad un segnale concordato (interruzione della musica, gong) salgono tutti su un piano ristretto e cercano l'equilibrio. Chi riesce a contare lentamente fino a 5 senza perdere l'equilibrio?

- Su una gamba: appoggiare l'altro piede nell'incavo del ginocchio. Chi riesce anche ad occhi chiusi?
- Semplice: 2 bambini, di fronte, si tengono per le mani, mantenendo i piedi fermi si lasciano cadere lentamente all'indietro. Possono mantenere l'equilibrio?
- Più difficile: in piedi su una gamba sola, su una linea, una trave di equilibrio, una sbarra, lasciando andare una mano.



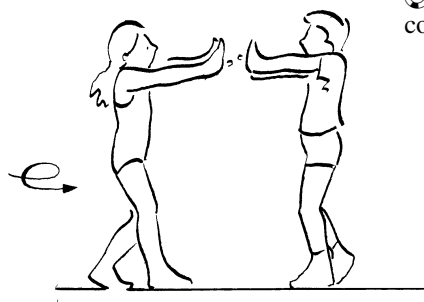
➡ Variazioni di tempo e di difficoltà: v. fasc. 1/1, p. 38

➡ Differenziare: *semplice* = stazione eretta su una linea o sull'asse largo; *difficile* = su un asse stretto, tavola.

🕒 Stare per 10 secondi su una gamba sola, con l'altro piede nell'incavo del ginocchio, Gradi di difficoltà: *semplice* = linea; *medio* = panchina; *difficile* = panchina rivoltata, corda, sbarra.

Test per astronauti: A e B sono disposti uno davanti all'altro alla distanza di una panchina. Le mani sono all'altezza del capo, con le palme rivolte verso il compagno. A ruota 5 volte sul proprio asse, fissa B e poi gli va incontro rapidamente fino a quando le palme delle mani si toccano. Ci riescono?

- Il sonnambulo: Chi riesce a incontrare il proprio compagno avanzando ad occhi chiusi?
- Chi riesce a superare l'asse di equilibrio ad occhi chiusi ad incontrare l'altro all'estremità opposta? Per facilitare l'esercizio voltare la panchina con la parte larga verso l'alto.



🕒 Chi vuole può provare con l'aiuto del compagno.

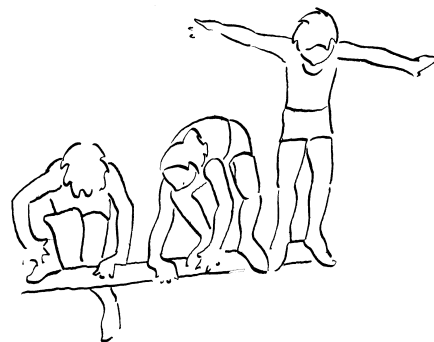
1.2 Sulla trave d'equilibrio

Appoggiare le panchine su (elementi di) cassoni. I bambini dovrebbero poter scegliere fra attrezzi di diversa altezza. Se possono decidere da soli il grado di difficoltà acquistano sempre più sicurezza. Si creano molteplici opportunità per aiutarsi a vicenda.

Superiamo abili e sicuri una stretta passerella.

Galline sul trespolo: le galline si spostano a gruppetti di quattro o cinque sulla trave di equilibrio, per cercare una posizione comoda per la notte. Si girano, si abbassano, si rialzano, sbattono le ali. Nessuna spinge l'altra per farla cadere. Infine lentamente si calmano e chiudono gli occhi.

- Al mattino chi riesce a passare delle «uova» (palloni da pallavolo) senza farle cadere a terra e senza perdere l'equilibrio?
- Gli esseri umani si salutano dandosi la mano. Come fanno le galline a dirsi «buongiorno»? Stabilite un saluto e ripetetelo più volte con tutti quelli che si trovano sul trespolo insieme a voi.
- Chi riesce a passare dei palloni lanciandoli da un trespolo all'altro?



🕒 **Informazioni:** osservare le galline in un pollaio.

Ponti stretti: costruire insieme diversi ponti: dritti, sospesi, ad arco, larghi e stretti, al disopra di una «gola».

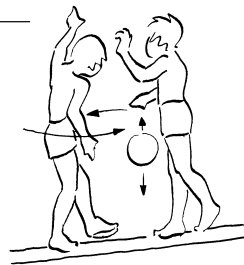
- Cercate di attraversare il ponte come un animale (volpe, elefante ...).
- Fate la parte di due animali che cercano di impressionarsi a vicenda camminando in modo pericoloso.
- 🕒 1.1: attraversare il ponte sulla punta dei piedi, con un pallone medicinale sulla testa. Avanti fino a metà, mezza rotazione e proseguire all'indietro. Stesso esercizio nell'altra direzione.



🕒 **Criteria:** non lasciare l'asse, camminare sulla punta dei piedi, non fissare lo sguardo sulla trave, pallone medicinale sempre a contatto con la testa.

Incrociarsi: Sul ponte nessuno vuole tornare indietro. I bambini cercano delle soluzioni per incrociarsi senza cadere.

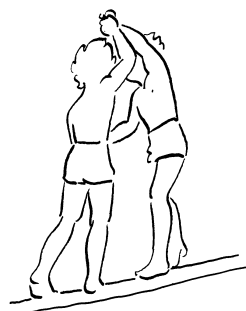
- Qual è la soluzione più sicura e più veloce?
- Riuscite a incrociarvi se avete con voi dei bagagli (palloni sotto le braccia)?
- Riuscite anche palleggiando un pallone a lato del ponte?



🕒 **Valutare il rischio e cooperare.**

La singolar tenzone: Due bambini si fronteggiano in equilibrio su una trave. Con i palmi delle mani cercano di spingersi in modo da far perdere l'equilibrio all'avversario.

- La tenzone: ogni cavaliere ha un sacchetto di plastica pieno di fogli di giornale appallottolati. A coppie; ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario colpendolo con il sacchetto.
- Il torneo di cavalieri: Dopo la «lotta» i vincitori si mettono da un lato, i perdenti dall'altro. Combattere contro sempre nuovi «cavalieri»



🕒 **Panchina o «ponte» bassi,** altrimenti disporre sotto un tappetone.

➡ **Che cosa significa comportarsi cavallerescamente?**

➡ **Altri giochi cavallereschi:** v. fasc. 3/3, p. 8 e 11

1.3 L'uso degli attrezzi mobili

Ampliare il numero degli attrezzi a disposizione

Gli attrezzi utilizzati in questo capitolo completano quelli tradizionali. Alcuni di essi possono essere costruiti da soli o acquistati presso i negozi di articoli sportivi come set per l'equilibrio. Con uno sforzo minimo si possono realizzare degli impianti interessanti anche con gli attrezzi tradizionali. I compiti motori possono riguardare diversi sensi:

Sperimentare e riconoscere

- Come reagisce l'attrezzo ai miei movimenti? E come reagisco io?
- Riconoscere le proprie difficoltà; modificare posizioni e situazioni.

Creare ed eseguire

- Creare una sequenza di movimenti su una panchina, ad es. dalla posizione eretta sedersi, allungarsi supini per poi ritornare alla posizione iniziale.
- Mostrare, ripetere e ottimizzare tutti insieme dei movimenti.
- Usare il partner come sostegno, ad es.: stare in equilibrio in due sullo stesso attrezzo, far oscillare il corpo teso del compagno.
- In posizioni di equilibrio instabile svolgere dei compiti accessori, come ad es. posizionarsi come un pugile, come una pattinatrice, annoiati, pronti allo scatto, godersi la vista dalla cima di una montagna ecc.

Sfide e gare

- Svolgere compiti relativi all'equilibrio dopo essersi sottoposti ad uno sforzo, ad es. effettuare prima alcuni giri di corsa.
- Provare suddivisi in piccoli gruppi e svolgere i compiti autonomamente.

Esercitarsi e realizzare delle prestazioni

- Migliorare il tempo in cui si resta in equilibrio in un esercizio dato.
- Definire delle abilità e poi misurarsi con altri compagni.
- Migliorare dal punto di vista qualitativo una sequenza motoria esattamente definita e poi mostrarla agli altri.

Esercitarsi alle stazioni

In un percorso a stazioni sono d'aiuto delle schede organizzative e d'apprendimento. Esse descrivono svolgimento e regole del gioco; ad es.:

Stazione con disco d'equilibrio

1. Scegliere a coppie l'attrezzo.
2. Leggere attentamente il compito.
3. Controllare l'attrezzo.

- Osservatevi: Cosa vi riesce facilmente, cosa con difficoltà? Perché?
- Concordate una possibile collaborazione e provatela concretamente!
- Avete delle nuove idee? Disegnate le vostre proposte sulla scheda della stazione!

Presso ogni stazione è affisso un manifesto sul quale i bambini possono descrivere o disegnare le proprie idee.

Stare in equilibrio anche in aula

In questo ambito gli attrezzi per l'equilibrio possono servire per compiti accessori quando ci si muove poco o per l'apprendimento in movimento. I bambini possono compensare con un po' di movimento lo stare seduti a lungo.

🕒 Molti attrezzi per l'equilibrio possono essere utilizzati anche all'aperto.

🕒 Sensi: v. fasc. 1/3, p. 4 e fasc. 1/1, p. 12 s.

🕒-esercizio: v. fasc. 3/3, p. 5

➡ Idee per singole stazioni: v. fasc. 3/3, p. 7

➡ La scuola in movimento: v. fasc. 7/3, p. 3 ss. e fasc. 7/1, p. 2 ss.

1.4 Su attrezzi costruiti da soli

Con mezzi relativamente semplici si possono costruire nell'ora di attività manuali attrezzi per esercitare l'equilibrio, con i quali i bambini vengono stimolati in modo nuovo e variato a mettere alla prova le proprie abilità. I compiti devono essere adattati alle capacità del singolo bambino.

Tavola sulla semi sfera: Cercare l'equilibrio statico sulla tavola; in posizione eretta, accovacciati, seduti, in ginocchio, distesi sul ventre o sulla schiena, in piedi su un piede solo.

- Trovare un equilibrio, anche se instabile: stando seduti, ruotare attorno al proprio asse spingendosi a terra con le mani.
- Piroetta: appoggiare un piede sul disco, con l'altro spingersi lentamente in maniera circolare. Dopo una spinta salire sul disco e compiere una rotazione attorno al proprio asse verticale.
- Compiti accessori come ad esempio battere le mani davanti o dietro al corpo, cantare una canzone, compiti mentali, riconoscere delle figure ecc.

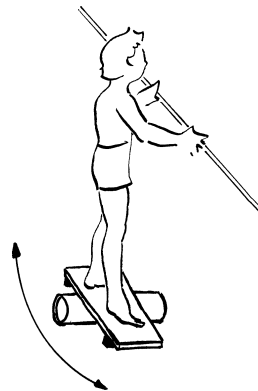


🌀 Le spalliere ci aiutano a salire sul disco.

🌀 Attività manuali :
v. fasc. 7/3, p. 12

Altalena: A cerca di mettersi in equilibrio a gambe divaricate sull'asse messo perpendicolarmente al tubo, con B e C che lo tengono per mano. Riesce a stare in equilibrio anche senza aiuto?

- Bilanciarsi da un lato all'altro ritmicamente.
- Posizione accovacciata o carponi.
- Leggeri saltelli sincronizzando le due gambe.
- I più esperti tengono anche un oggetto in equilibrio: ad es. tenere fermo un bastone, passare attraverso un cerchio, palleggiare, prendere e lanciare di nuovo al compagno una palla.
- A coppie, frontalmente, darsi le mani.
- Stare in due su una sola tavola.
- La nave pirata: i tubi per le canalizzazioni sono adatti anche come bersagli o per delimitare una zona. Esempio: più tubi posti sotto al coperchio rovesciato di un cassone lo trasformano in una «nave pirata».



🌀 Tagliare circa 40 cm. di un tubo per le canalizzazioni e munire una tavoletta lunga circa 50 cm di due listelli di sicurezza alle estremità.

🌀 All'inizio disporre il tubo su un fondo morbido (tappetino, resti di tappeti). Le prime volte salire sull'attrezzo con l'aiuto di un compagno o alla spalliera.

Trampoli: Il desiderio di andare alla scoperta di nuovi mondi con gli «stivali delle sette leghe» è antico. I bambini sui trampoli cercano di rimanere fermi in un settore prestabilito. Chi supera i limiti dello stesso deve dare i trampoli al compagno seguente.

- Il pirata: con la gamba di legno batte una metrica regolare o un ritmo irregolare.
- Riuscite a seguire il corso di un fiume (spazi fra tappetini), ad attraversare la tela di ragno (corde magiche intrecciate) senza toccarne i fili, a superare un ponte (due trampolini Rheuter disposti uni dopo l'altro) o a passare indenni in una profonda gola (fra due cassoni)?
- Occhio di falco: stando sui trampoli leggere un foglio adagiato a terra.



🌀 Storia: i giochi dei vostri nonni; Attività manuali:
v. fasc. 7/3, p. 12

🌀 Per stabilizzare i trampoli aiutarsi a vicenda.

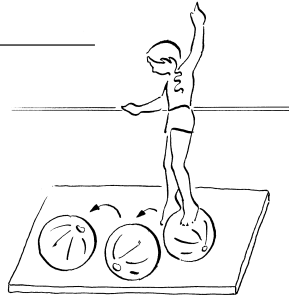
Proviamo gli attrezzi per l'equilibrio che abbiamo costruito da soli.

1.5 Su una base instabile

Con panchine, cassoni, palloni medicinali ecc. costruiamo postazioni piuttosto instabili e poi proviamo con la massima prudenza ad eseguire esercizi di equilibrio di una certa difficoltà. Riprendiamo le idee degli allievi, realizzandole tutti insieme. Non dimentichiamo di garantire l'assicurazione dei compagni, anticipare i pericoli e predisporre le misure di sicurezza adeguate (ad es. distanza di sicurezza fra le varie stazioni).

Sui palloni medicinali: Se disponiamo due o tre palloni medicinali sotto un coperchio di cassone diventa piuttosto instabile. Come possiamo giocareci?

- Dei palloni medicinali sono disposti su alcuni tappetini come sassi affioranti dall'acqua. Chi riesce ad attraversare il fiume senza bagnarsi i piedi?
- Muoversi su 5 palloni: A è carponi, con mani e piedi appoggiati ognuno su un pallone. B dispone il quinto pallone in modo tale che A, spostando il pallone, può man mano appoggiarci un'estremità ed avanzare.



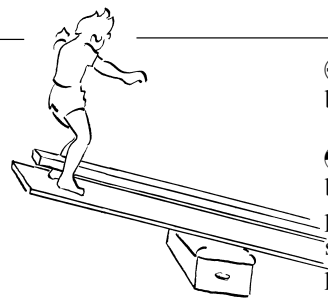
Costruiamo postazioni instabili e cerchiamo di mantenere l'equilibrio con la massima prudenza.

🕒 Aiuti: aiuto da parte del compagno, tenerlo per una mano o entrambe; aiuto all'attrezzo tenersi alla spalliera e salire sulla palla. Sostenersi con un bastone (paletto o bastone da ginnastica).

➔ Arrampicare: v. fasc. 3/3, p. 15

Altalena sulla panca: La panchina rovesciata funge da altalena. Come cuneo si usa un'altra panchina, un cassone con pochi elementi, un rotolo di tappetini e simili. All'estremità sta in piedi, seduto o disteso un bambino (ev. anche più d'uno).

- In che modo si può spostare il peso? Chi riesce a far rotolare o a lanciare da un lato all'altro un pallone?
- Superare da soli il bilzo-balzo, palleggiando lateralmente una palla, con un'asta per mantenere l'equilibrio o recitando ritmicamente un testo.

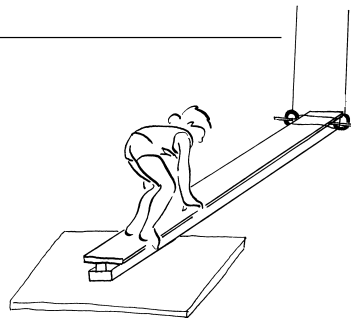


➔ Comportamento su basi instabili: v. fasc. 3/3, p. 6

🕒 Richiamare l'attenzione dei bambini sui punti dove mani o piedi potrebbero rimanere incastrati (spigoli all'estremità della panchina o superficie d'appoggio su cui è appoggiata la panchina)!

Oscillazioni: Installazioni mobili appese a una corda hanno un notevole fascino, ma nascondono anche seri pericoli. Usando una corda, ev. un trapezio o due bastoni da ginnastica, collegare una panchina agli anelli. L'estremità inferiore della panchina poggia su un tappetino. A si muove sulla panca, B può cercare di stabilizzare l'altra estremità, per evitare oscillazioni eccessive.

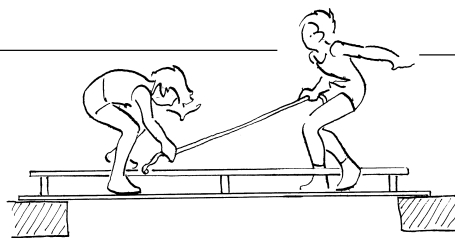
- Una panchina capovolta rotola a terra su bastoni da ginnastica. Che cosa succede quando ci camminiamo sopra? Tenere pronti all'uso altri bastoni.



🕒 Usare sempre tappetini per la sicurezza e parlare dei pericoli con i bambini. Non saltare via di scatto!

Gettare giù dal ponte: Fra due tappetoni sistemiamo a mo' di ponte una panchina. I «contendenti» lottano fra loro cercando di far cadere a terra l'avversario.

- A e B reggono le due estremità di un elastico.
- Spingersi tramite un unico pallone medicinale.

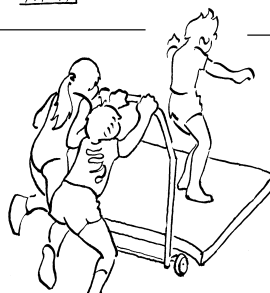


🕒 Gli «avversari» concordano le regole anticipatamente.

➔ Lotta di cavalieri v. fasc. 3/3, p. 4

Sul carro: Un bambino si mette in piedi sul carrello dei tappetini (o su un cassone) e viene spinto dagli altri di stazione in stazione.

- Il bambino sul carrello cerca di raccogliere degli oggetti.
- I bambini che spingono chiudono gli occhi e cercano di eseguire gli ordini del «cocchiere»: avanti, stop, a destra, a sinistra, piano! ...



⚠️ Fidarsi reciprocamente.

2 Appoggi e arrampicata

2.1 Alla sbarra alta

Se riesce a mantenersi in equilibrio e ad eseguire movimenti impegnativi alla e sulla sbarra il bambino può fare esperienze limite, amplia la sua percezione spaziale e – con sufficiente tempo per per esercitarsi – acquisisce fiducia nei propri mezzi. Gli esercizi seguenti sono riportati seguendo il principio «dal facile al difficile» che corrisponde alla possibile evoluzione dalla 1a alla 4a elementare. A gruppi di 4–6, i bambini montano le parallele e vi si esercitano. Attenzione all'intensità: cambio dei ruoli a rotazione (2–3 contemporaneamente per ogni attrezzo), ritmo anche nei cambi fra aiuto ed esercitazione. Gli esercizi contraddistinti con una **T** sono consigliati come controllo dell'apprendimento.

Senza terreno sotto i piedi, ma la sbarra ci dà sicurezza!

☉ Se si dispone di un impianto di sbarre all'aperto, lo si dovrebbe utilizzare il più possibile.

Giochi alla sbarra: Le prime forme animano e permettono il riscaldamento direttamente all'attrezzo.

Sbarra nella posizione più bassa:

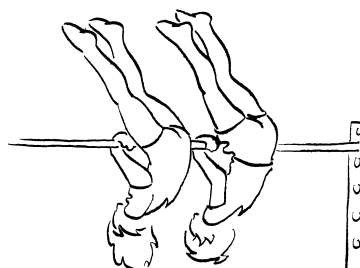
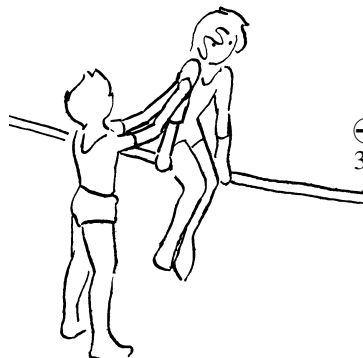
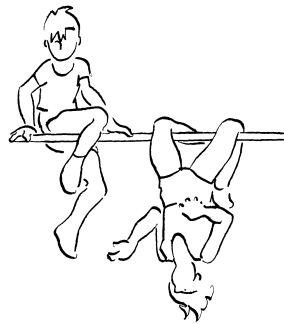
- Superare la sbarra eseguendo rotazioni originali sopra ad essa.
- Stare in equilibrio modificando la posizione del corpo. In quale posizione si ha meno bisogno di aiuto?
- **T** funamboli: attraversare la sbarra in equilibrio.

Sbarra all'altezza del ventre:

- Come le scimmie – arrampicarsi av. ind., girare attorno, sospendersi ...; sperimentare le varie sospensioni (gambe, piedi, braccia, mani).
- Salto all'appoggio, raggomitarsi, lenta rotazione in avanti, arrampicarsi al seggio, salto avanti alla stazione o raggomitarsi, lenta rotazione indietro, sospensione alle ginocchia con presa dorsale, continuare la rotazione indietro alla stazione raggruppata sul tappetino (presa palmare alle braccia, diminuire man mano l'aiuto!). Obiettivo: apprendere il comportamento corretto in caso di perdita dell'equilibrio.
- **T**: Salto in avanti all'appoggio o salita all'indietro al seggio: restare in equilibrio senza sostegno. In questa posizione spostarsi lateralmente sulla sbarra. Cambio semplice o continuato tra appoggio, seggio, appoggio tramite mezzo giro e cambio d'appoggio.

Sbarra all'altezza del petto:

- **T**: Salto all'appoggio, capovolta allo stand; capovolta indietro. Cercare i possibili aiuti: per l'entrata, per la rotazione, piano inclinato ... Obiettivo: eseguire gli esercizi senza aiuti esterni.
- **T**: Salto all'appoggio, mezza rotazione al seggio, sospensione alle ginocchia, appoggio rovesciato sulle mani, salto alla stazione raggruppata, capriola in avanti (il compagno assicura).
- Provare il passaggio appoggio – seggio.
- Dalla sospensione a un ginocchio sollevarsi all'appoggio. Come aiutare? Uguale, ma utilizzando meno forza, oscillando verso l'alto.
- **T**: Discesa e risalita all'appoggio a 1 ginocchio, superare la sbarra per ritrovarsi al seggio, salto avanti alla stazione.
- **T**: Forme di collegamento da soli o con il compagno fra seggio, sospensione e appoggio.



☉ Più alta è la sbarra, maggiore l'impegno, ma anche il pericolo in caso di caduta. Con gli aiuti adeguati (ad es. presa d'appoggio alle braccia come riportata nello schizzo sotto), i bambini imparano ad avere fiducia l'uno nell'altro. Un tappetone aiuta anche i più paurosi a provare ad altezze elevate.



➔ Altre forme di aiuto: v. fasc. 3/3, p. 13 e fasc. 3/4, p. 27

➔ Per altre forme di rotazioni e oscillazioni alla sbarra v. fasc. 3/3, p. 20 s. e p. 24

2.2 Carponi

Sostenere il peso del proprio corpo soprattutto con la muscolatura del tronco non è una cosa abituale. Il rafforzamento dell'apparato di sostegno dovrebbe avvenire giocando e con gioia. Si devono prevedere ad ogni modo frequenti pause, perché altrimenti dalla novità si passa ad uno sforzo eccessivo.

Che cosa riesci a fare «a quattro zampe»?

Palla con la testa: Due bambini si passano la palla stando a quattro zampe, con la testa è più semplice; più complicato con i piedi, perché si deve guardare indietro al di sotto del corpo.

- Colpendo la palla di testa centrare un bersaglio (ad es. clavetta) o la porta avversaria.
- Minigolf a 4 zampe: La superficie di gioco viene delimitata con tappetini. Per colpire la palla si usa la testa o un piede.

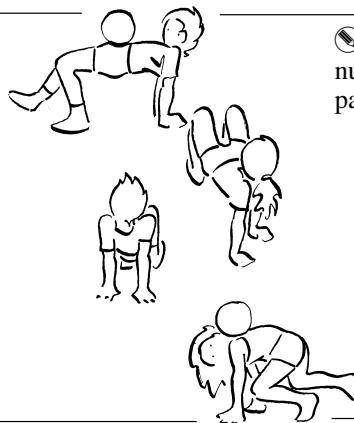
➔ Far decidere ai bambini stessi le regole del gioco.



I birilli: In quadrupedia rovesciata i bambini (a gruppi) cercano di far rotolare la palla da uno all'altro senza usare allo scopo le mani, che servono per mantenere l'appoggio.

- Usare attrezzi come panchine, quadro svedese, panchine lunghe per farci rotolare sopra un pallone. Come si può fare per riportare in alto la palla senza l'aiuto delle mani?
- Chi riesce a trasportare un «uovo» (palla morbida) stando carponi, senza tenerlo fermo con le mani?
- In due scopriamo nuove possibilità.
- È possibile anche un servizio espresso o addirittura si possono superare degli ostacoli?

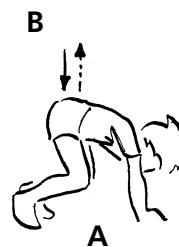
🕒 Nella lezione di attività manuali costruire una pista per le palle.



Schiena di gatto: A si trova carponi e viene toccato con una mano da B. Il punto di contatto deve divenire il punto più alto (o a seconda degli accordi più basso) della schiena.

- A solleva un braccio o una gamba. Su solo tre punti di appoggio la cosa si fa difficile e instabile. Riesce a rimanere in equilibrio?
- Su un tappetino: B cerca di far perdere l'equilibrio ad A spingendo o tirando, senza dargli dei colpi.

🕒 Italiano: quali parti del corpo possono citare i bambini? Misurare: quale è più lungo, il braccio o l'avambraccio. Misurare e disegnare uno schizzo del proprio corpo.



Seguire la traccia: In quadrupedia seguire una linea o una corda messa a terra. A chiude gli occhi e viene guidato da B che lo tiene alle anche. Quale coppia supera il percorso senza errori (toccare la corda o la linea)?

- A procede carponi, a occhi chiusi. Spingendolo leggermente alle anche, B cerca di impedire al compagno di compiere il percorso senza errori.
- A deve portare B sulla schiena per tutto il percorso. Qual è il sistema migliore?

🕒 Importante: non caricare mai la colonna vertebrale, in particolare nella zona lombare!



Appoggio facciale teso: Facendo dei piccoli passi mettersi in posizione accovacciata, senza sollevare le mani da terra.

- Da questa posizione saltare in alto o passare all'appoggio dorsale teso.



2.3 Appoggi sulle braccia e sulle spalle

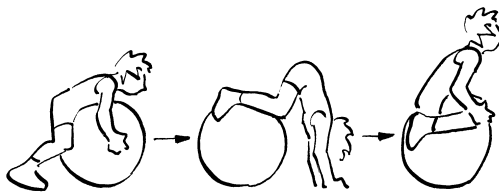
A testa in giù diventa più difficile mantenere l'equilibrio. Se si predispone un aiuto adeguato, sia nel cortile che in palestra si possono provare senza alcun pericolo situazioni nuove ed emozionanti.

Chi riesce a mantenere l'equilibrio stando in appoggio?

Resta in sella: Scivolare in avanti sopra una palla medica fino all'appoggio facciale, sollevare le anche e sedersi sulla palla come un fantino. Chi riesce a rimanere in sella?

- Esistono molti altri modi di stare a cavallo: con l'aiuto di un compagno, che all'inizio assicura anche. A coppie, cercare le varie possibilità esistenti.
- Cavalcando la palla dare la caccia a qualcuno, combattere come un cavaliere antico e giostrare.

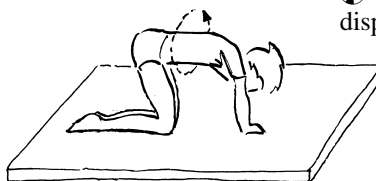
🎯 Tema: torneo cavalleresco in un castello medievale



Arrampicare sul compagno: A si mette carponi. B prova ad arrampicargli intorno, vale a dire si dispone dapprima di traverso sulla schiena, scende sotto la pancia e poi risale dall'altra parte. A non si limita a stare il più possibile fermo, ma dovrebbe aiutare spostando il peso all'indietro e con una mano.

- A coppie (in tre) intrecciare i propri corpi formando un essere fantastico, una figura nuova, un dinosauro. L'«animale» riesce ancora a muoversi?
- Piramide: A e B affiancati carponi. C cerca di mettersi anche lui carponi appoggiandosi su spalle/bacino di A e B. Sono possibili anche altre posizioni?

🎯 Nei possibili punti di caduta disporre dei tappetini.

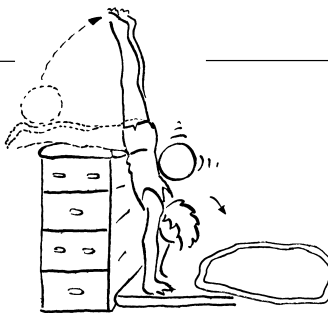


🎯 Aiuto per C. Inginocchiarsi, sedersi, appoggiarsi o stare in piedi solo sulle spalle e sui glutei!

La verticale: A, disposto di traverso su un cassone (4 elementi) fino alle anche, si appoggia a terra con le mani. B gli dispone una palla di gommapiuma sulle caviglie. Tendendo lentamente il corpo, ovvero distendendo la schiena, la palla rotola sopra la schiena.

- Far rotolare la palla in un bersaglio (copertone di bicicletta, cerchio).
- Staccare le anche dal cassone, ma mantenere l'equilibrio.

⚠️ Altezze diverse a seconda della statura. Evitare di incurvare la schiena!



🎯 Lentamente e con aiuto da parte del compagno (presa d'appoggio alle cosce).

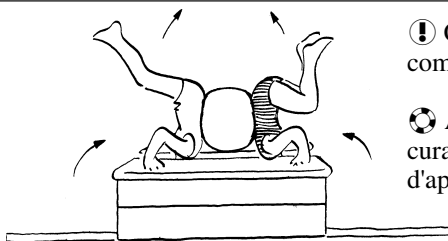
🎯 Appoggio rovesciato con assicurazione da parte del compagno.

Posizione rovesciata sulle scapole: Due cassoni (2 elementi) affiancati, con una palla medica nello spazio intermedio: A riesce a tenersi in equilibrio in posizione rovesciata raggruppata? B gli sostiene la schiena con la palla medica per evitare cadute.

- A e B insieme. La palla fa da appoggio per entrambi.
- Dalla posizione raggruppata distendersi lentamente.
- Senza palla medica, con un tappetino per sicurezza.

⚠️ Concordare esattamente come salire e scendere.

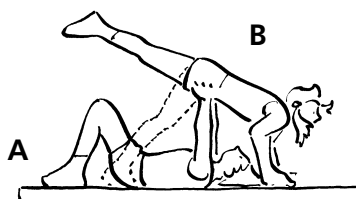
🎯 All'inizio ulteriore assicurazione sui lati (presa d'appoggio alle cosce).



Acrobazia in appoggio sulle mani: Su tappetini. Sulla schiena, con i piedi poggiati a terra, A sorregge le anche di B con la braccia distese. B, tendendo i glutei e la schiena, prova a sollevare i piedi sempre di più da terra, tenendosi in equilibrio.

- A coppie, ci sono altre forme acrobatiche per mantenere l'equilibrio?

🎯 A coppie, mostrare agli altri una combinazione in appoggio sulle braccia.



2.4 Superare ostacoli in appoggio

Quando cadiamo accidentalmente, di regola tentiamo di frenare la caduta cercando un appoggio o rotolando. È pertanto inconsueto fruttare l'energia della caduta per ripartire in una nuova direzione. Questa speciale abilità viene allenata ricorrendo a forme variate di appoggio-salto.

Stare brevemente in appoggio sulle sole mani.

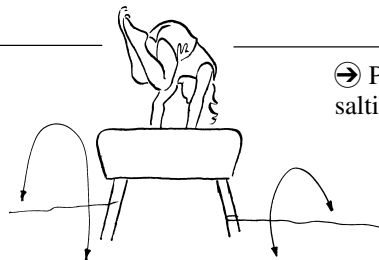
Con la palla: Ogni volta che atterriamo cerchiamo di ammortizzare l'impatto al suolo molleggiando sulle articolazioni delle gambe, per non danneggiare la colonna vertebrale.

- A fa rotolare una palla verso B, che cerca di fermarla senza usare le mani, ma sedendocisi sopra dolcemente.
- Si può saltare al di sopra di una palla che rotola in infiniti modi. Cercate delle forme in cui le mani poggiano sul terreno.
- Saltellando in posizione raccolta e senza usare le mani, chi riesce a portare con sé una palla o a lanciarla in un dato posto?
- Chi riesce a bloccare fra la coscia e il ventre una palla che rimbalza? Consiglio: abbassarsi con la palla.



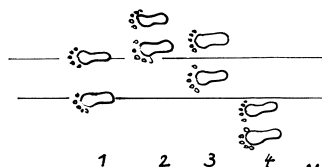
☞ Per ch  all'atterraggio un aereo non si rompe? (sospensioni nel carrello e materiali speciali).

Saltare «a cavallo»: Il Cowboy e la Cowgirl cercano in vari modi di saltare in sella o di superare in salto il «cavallo». È pi  facile appoggiandosi con le mani sulla «schiena» (cavallo, cassone) e saltando con le gambe al di sopra della «coda» (corda tesa ad un'estremit  dell'attrezzo). Variare l'altezza.



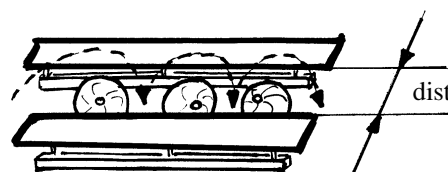
☞ Predisporre un percorso per i salti: v. fasc. 3/3, p. 13

Corda elastica con appoggi: Sul prolungamento di un cassone si tende una corda elastica, fissandola alle spalliere, alle parallele ecc. Stando in appoggio sul cassone, gli allievi eseguono una serie di salti (ad es. divaricati sulle cordicelle, a piedi uniti dentro di esse ecc.).



Saltelli lunghi: Saltare in avanti ed appoggiarsi sulle mani non   facile, se non si vuole cadere rovinosamente sul naso. Chi riesce a superare in salto piccoli fossati (spazi fra tappetini) e «cespi di lattuga» (palloni)?

- Due panchine, cassone (2-3 pezzi), uno accanto all'altro a distanza di circa 40 cm. «Tenendosi» ai due lati di questa fossa si superano in salto i palloni medicinali che vi si trovano dentro.
- Due cassoni in combinazione alto basso: diverse forme di salto in alto in posizione raggruppata, superarlo in salto con appoggi alti o bassi.
- Chi riesce a saltare su un un cassone in posizione raggruppata o a superarlo in salto con una rincorsa fatta saltellando (come una lepre)?
- Percorso appoggi-salti: recepire ed elaborare le idee dei bambini; usare corde, bastoni da ginnastica e cerchi.



distanza circa 40 cm

☞ Combinazione salto-appoggio

2.5 Sostenersi a vicenda

Aiutarsi a vicenda non è (ancora) naturale per i bambini. Toccarsi per un periodo prolungato è piuttosto inconsueto. *Dove* si deve «prendere» e *come*? Giocando, i bambini imparano ad aiutarsi e a garantirsi un valido appoggio a vicenda.

Rigido come un tronco: I bambini camminano affiancati, ognuno con un nome di albero (quercia, pino, faggio). Quando viene gridato ad es. «pino», questi rimane immobile e poi inizia a cadere completamente teso. Gli altri (quercia e faggio) reagiscono immediatamente, sostenendo il pino che cade e rimettendolo lentamente in piedi.

- Un tronco che cade (quercia) viene frenato ed accompagnato lentamente a terra dagli altri due.
- Si fa oscillare un tronco d'albero tirando da un lato all'altro i suoi «rami» (braccia), ma esso rimane completamente teso.
- Tutti i tronchi abbattuti (castagni) vengono portati via. In quattro portare un compagno al di sopra di un percorso a ostacoli (palloncini medicinali, palle mediche, cassoni, panchine lunghe). Qual è il modo più comodo per portarlo? Consiglio: vicino al tronco!



🕒 **Nozioni** : da che cosa potete riconoscere gli alberi? Dalla forma, dalla corteccia, dalle foglie? v. fasc. 6/3, p. 9 s.

⚠ **Evitare i carichi sbagliati**, ovvero mostrare la tecnica giusta per sollevare pesi e farla sempre applicare.

🕒 **Linguaggio del corpo**: v. fasc. 2/3, p. 13. che cosa significa: «sostenere qualcuno»?

Aiutare: A gambe flesse o divaricate dal cassone/montone o al di sopra degli stessi: due compagni assicurano il bambino che salta con una presa d'appoggio alle braccia.

- Consigli per chi salta e chi aiuta: salti raggruppati fra due cassoni o montoni sistemati di fianco, intorno ai quali corre una corda elastica. Aumentare gradatamente l'altezza della corda stessa.
- «Percorso di prova», soprattutto per chi aiuta: tenuto da due aiutanti saltare su un minitrampolino con appoggio sul cassone e divaricare le gambe. Atterraggio su una serie di tappetini disposti su panche lunghe affiancate. Rincorsa per il salto su un secondo mini trampolino, con presa da parte di due altri aiutanti, rimbalzo, salto raggrupato su un montone o un cassone con atterraggio su un tappetone.
- La piramide: su un unico montone in quanti si riesce a stare? Pianificare attentamente la sequenza per salire e scendere dall'attrezzo.



🕒 **Per altri tipi di prese**: v. fasc. 3/4, p. 27

➡ **Salto con la corda elastica**: v. fasc. 3/3, p. 12

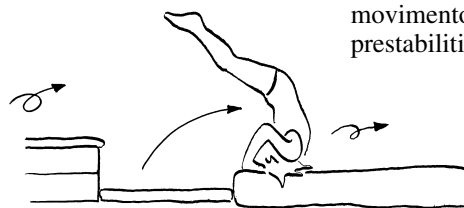
⚠ **Posizione di chi assiste**: mettersi lateralmente davanti all'ostacolo (non accanto!). Afferrare il compagno per tempo e accompagnarlo fino a terra.



➡ **Introduzione nei salti dal mini trampolino**: v. fasc. 3/4, p. 11 s.

Senza aiuto: Fra il cassone e il tappetone è disposto un tappetino. Rincorsa, salto in posizione raggrupata sul cassone, capriola lungo lo stesso fino a sedersi all'estremità, rincorsa per una capriola in salto sul tappetone.

- Rincorsa, salto sul cassone in posizione raggrupata, divaricare le gambe all'estremità del cassone, atterraggio morbido seguito da capriola in salto al di sopra di un ostacolo sul tappeto in gommapiuma.
- Riprendere parti del percorso di appoggi/salti (v. fasc. 3/3, p. 12).



🕒 **Riuscire a mostrare senza intoppi** questa o una forma simile di movimento, sulla base di criteri prestabiliti.

2.6 Nel parco attrezzi (giungla)

I bambini imparano a conoscere i propri limiti e a controllare le proprie paure, acquisendo maggiore fiducia in sé stessi. Allo scopo è importante organizzare gli esercizi in forma semplice e limitare al massimo il rischio, ma senza rinunciare ad un'attività impegnativa.

Acquista sicurezza e fiducia in te stesso arrampicandoti!

Arrampicata libera: I bambini si arrampicano liberamente da un attrezzo all'altro, senza toccare terra. Dopo una prima fase esplorativa, in cui salgono almeno una volta su ogni attrezzo, cercano di eseguire diversi compiti motori. Provano in particolare ad arrampicare nei modi seguenti:

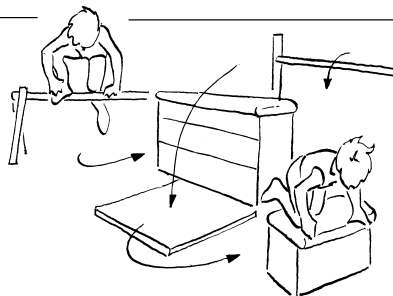
- Sulle ginocchia, sui glutei, distesi sul ventre (come serpenti).
- Prima al rallentatore, poi il più velocemente possibile, ma sempre con movimenti controllati ...
- In piedi sugli attrezzi, assicurandosi con una mano sola o senza tenersi (cipiglio fiero).
- Con un oggetto in mano o sotto braccio (palla, clavetta ...).



➔ Per ogni esercizio predisporre più attrezzi possibile. Far svolgere compiti motori aperti nell'ambito di piccoli gruppi. Se possibile mettere il parco d'arrampicata a disposizione di altre classi.

Scegliere una strada: A cerca un percorso il più difficile possibile per muoversi attraverso il parco di arrampicata. B lo segue.

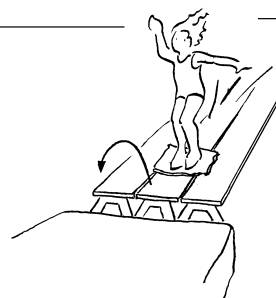
- B arrampica sulla via che A gli descrive. Esempio: al di sopra della panca, sul cassone, sopra lo staggio più alto delle parallele asimmetriche, sotto la sbarra, fino alla spalliera e poi di nuovo qui.
- Inventare handicap per rendere il gioco più difficile, ad es. si può usare una sola mano.
- Chi ruota intorno agli attrezzi in arrampicata?



⚠ Fare attenzione agli altri e concordare i cambi.

Monti e valli: Inserire delle pause durante il percorso, fare una sosta sulla cima per godersi il panorama, scivolare su un nevaio (rampa fatta con panchine lunghe), saltare nella neve alta (tappetone in gommapiuma) ecc.

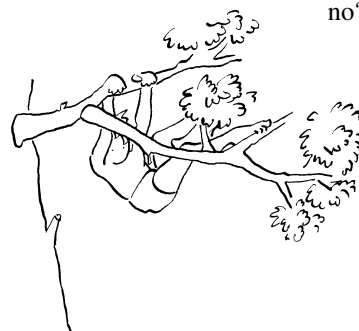
- La classe (incluso il docente) riesce a ritrovarsi insieme su una cima? Raccontare delle storie, ad esempio su quello che vediamo quando guardiamo in basso: animali, campi, strade, città, fiumi ...



🌐 Storia patria: a cosa facciamo attenzione quando facciamo un'escursione o siamo in montagna? Preparare un'escursione: il sorgere del sole sulle Alpi (ev. coinvolgere i genitori).

Come sugli alberi: Diverse parallele e sbarre affiancate, eventualmente combinate con plinti e altri attrezzi. Muoversi fra «i rami» come scoiattoli o scimmie.

- Il docente illustra il comportamento di diversi animali, i ragazzi si muovono di conseguenza: gli scoiattoli si avvicinano incuriositi ...
- In piccoli gruppi recitare una storia con animali che si svolge soprattutto sugli alberi.
- Raccogliere provviste per l'inverno: a terra si trovano palle da tennis, nastri ... Raccoglierli senza scendere dall'albero e metterle nelle «riserve di cibo» per l'inverno nascoste fra i rami (predisporre sacchetti o simili appesi agli attrezzi).



🌐 Animali: quali animali vivono sugli alberi? Come si comportano?

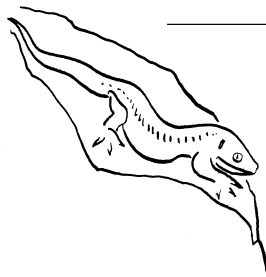
🌐 Predisporre tappetini a sufficienza. Imparare a valutare il rischio.

2.7 Arrampicare come sulla roccia

I bambini imparano l'elemento essenziale dell'arrampicata: come spostare in modo ottimale il baricentro del proprio corpo. Imparano anche che la posizione meno faticosa è con il baricentro al di sopra della superficie su cui si trovano.

La lucertola: I bambini salgono sulla spalliera, addestandovi come una lucertola alla roccia.

- Più difficile: I bambini segnano con un nastro quali staggi si possono usare per la salita.
- Esperienza degli opposti: che cosa succede se si allontana il ventre dalla spalliera?
- I bambini attraversano in trasversale la spalliera. Iniziano completamente distesi, e a ogni nuovo elemento afferrano con le mani uno o due staggi più in basso, mantenendo i piedi sempre alla stessa altezza.



🕒 Spalliera o parco d'arrampicata: i movimenti dovrebbero essere lenti e controllati.

➔ Spostare il peso: v. fasc. 3/3, p. 8

Il filo di lana: Un gruppo di 4 sceglie un colore e predisporre con un filo di lana una «via» sulla «parete». I bambini arrampicano sulla via, con l'ombelico sempre all'altezza del filo, rimanendo sempre a circa 10 cm dalla parete.

- Arrampicare incrociando le braccia e/o le gambe.
- Tenere gli staggi solo con la punta delle dita, o solo con due dita, o solo con presa da sotto.
- Usando del nastro adesivo o simili disegnare sulla spalliera la scala tonale; riprodurre i suoni corrispondenti.

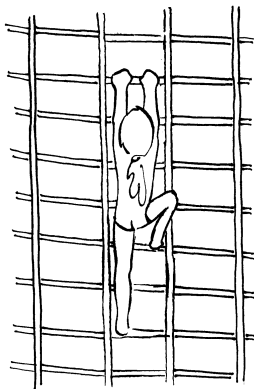


⚠ Quando si cambia direzione arrotolare una volta il filo intorno allo staggio dove ci si trova!

➔ Utilizzare spalliere, palco d'arrampicata, scala curva, parete d'arrampicata, muri in pietra.

Test di arrampicata: Ad un segnale gli allievi rimangono fermi nella posizione in cui si trovano, controllano se sono troppo vicini alla spalliera con il ventre o se il peso grava sul piede di appoggio.

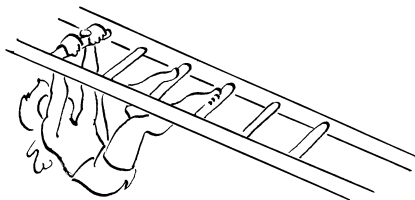
- Cercare di stare su una gamba sola, caricando su di essa tutto il peso del corpo. Ora le braccia servono soltanto per mantenere l'equilibrio.
- Tenersi solo con uno o due dita, per sentire se il peso grava soprattutto sull'unica gamba d'appoggio.



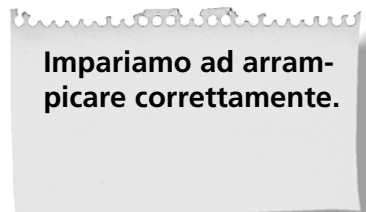
🇮🇹 Italiano: quale attrezzatura è necessaria per arrampicare? E per il tuo sport preferito?

In sospensione: La «parete» (scala, palco d'arrampicata ...) viene spostata continuamente (da verticale a sospesa sul suolo). I bambini cercano di arrampicare risparmiando il più possibile le forze.

- Anche arrampicando in sospensione va meglio se si spinge il ventre verso gli appoggi?
- Si usa più forza quando le braccia sono distese o flesse? I bambini possono controllarlo al meglio rimanendo per un po' appesi con una mano sola.
- Arrampicare al di sotto di altri attrezzi (sbarra, asse di equilibrio, panche fissate fra spalliera e parallelo, pertiche ecc.).
- Arrampicare tutto intorno ad un attrezzo (sbarre, cavallo, asse di equilibrio).



🕒 Eseguire un percorso di arrampicata in un tempo limite, senza toccare terra con i piedi.



3 Ruotare

3.1 Alla scoperta delle rotazioni

Percepire in modo cosciente le rotazioni ed orientarsi

Le rotazioni si possono eseguire in diversi modi e su diversi assi, ad es. con le capriole, alla sbarra oscillando in alto, in basso, ruotando intorno o con la capovolta. Quando le rotazioni sono veloci, chi non è abituato per un po' perde l'orientamento; le percezioni sensoriali sono troppo poco coordinate per poter inviare ai muscoli impulsi nervosi adeguati e coordinati. Le conseguenze sono movimenti incerti e nel peggiore dei casi cadute. Per lo sviluppo psicomotorio del bambino è importante che si facciano varie esperienze in questo ambito il prima possibile, imparando a gestire anche sequenze di movimenti complesse.

Imparare anticipando

Imparando movimenti complicati si esercita anche il pensiero. Perché un movimento difficile riesca, esso deve essere innanzitutto riconosciuto nei suoi elementi essenziali e poi pianificato a livello di pensiero. Quanto più è chiara la rappresentazione mentale del movimento da eseguire, tanto meglio lo si può coordinare ed eseguire. Dando dei compiti, mostrando, descrivendo, aiutando nell'esecuzione, con consigli, osservandosi a vicenda, descrivendo ciascuno lo svolgimento del movimento, i bambini vengono stimolati a questa prestazione cognitiva.

Imparare riflettendo

Controllare regolarmente e elaborare le impressioni sensoriali dopo i movimenti consente di avere percezioni sensoriali diverse. La riflessione sulle sensazioni vissute - anche sugli stimoli sensoriali - deve divenire un'abitudine non solo per l'apprendimento dei movimenti, ma anche nell'apprendimento in generale.

Imparare come comportarsi

Procedendo come indicato nelle pagine seguenti si può inculcare un comportamento prudente, che contribuisce ad evitare infortuni e quindi di curare la propria salute grazie al movimento, sia nella lezione di educazione fisica che nella vita quotidiana:

- Sentire i segnali del corpo e le sensazioni di movimento.
- Guidare e rafforzare l'attenzione nell'apprendimento e nell'esercizio di movimenti tramite i sensi (cinestetico, vestibolare, tattile, acustico, ottico).
- Con molte ripetizioni confrontare le impressioni e le esperienze fatte.
- Per mezzo della percezione cosciente, gli stimoli sensoriali si trasformano in un comportamento motorio sempre più sicuro e controllato.

Sull'esempio della *capriola in avanti a terra* (v. fasc. 3/3, p. 18) mostriamo come il modo di apprendere appena descritto possa essere applicato concretamente nella pratica. Lo stesso schema può essere applicato con tutti gli altri movimenti, se necessario prevedendo in aggiunta degli aiuti.

➔ Esperienze di orientamento:
v. fasc. 3/3, p. 4 ss.

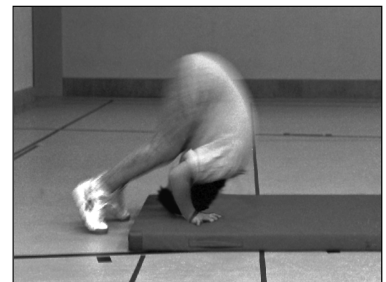
3.2 La testa guida il movimento

Azioni decisive nel movimento orientato nello spazio

L'orientamento mirato del corpo e nello spazio, soprattutto nei movimenti rotatori, spesso dipende direttamente dal movimento della testa. La causa di rotazioni non riuscite, piroette disastrose, fasi di volo instabili e atterraggi incontrollati, spesso va ricercata in una posizione o in un movimento della testa non adatti.

La posizione della testa è importante

La posizione della testa determina la lunghezza dei muscoli della nuca e della parte anteriore del collo e ne influenza la tensione. Questo cosiddetto riflesso, insieme all'orientamento visuale nello spazio, è decisivo per predisporre alla contrazione degli altri gruppi muscolari che partecipano al movimento (flessori ed estensori delle articolazioni). La posizione della testa quindi è la principale responsabile per la riuscita del movimento nelle rotazioni.



Suggerimenti per l'applicazione nella lezione

- In una determinata fase del movimento guardare un punto – definito in precedenza - nel locale o sul proprio corpo. Es.: dopo la capriola in avanti salto disteso con lo sguardo rivolto alla parete.
- Bastano semplici direttive per ottenere rapidi successi, ad es.: ad un segnale fissare un punto determinato.
- Piegare il capo in avanti consente di arrotondare il corpo e pertanto una capriola arrotondata in avanti o all'indietro. Esempio: sguardo sulle ginocchia quando si esegue la capriola in avanti.
- Sollevando la testa (senza arrivare alla nuca!) avviare una tensione completa del corpo, in particolare della colonna vertebrale e con essa frenare la rotazione in avanti o all'indietro. Esempio: posizione eretta dopo il giro d'appoggio.
- Una posizione sbagliata della testa può rendere più difficile o addirittura impossibile l'esecuzione del movimento. Esempio: durante la rotazione nel giro d'appoggio si porta la testa all'indietro. Ciò rende più difficile la flessione sulle anche.

Al motto «la testa guida il movimento» risulta chiaro che le attività motorie anche nella scuola elementare dovrebbero essere pianificate a livello di pensiero, eseguite con cognizione di causa, percepite tramite i sensi, riflettute in modo cosciente e «memorizzate» nella loro forma corretta.

➔ Percepire, elaborare, eseguire: v. fasc. 1/1, p. 51

3.3 Ruotare in avanti al suolo

Partendo dalle capriole in avanti i bambini apprendono ad eseguire un movimento in maniera controllata. Essi riconoscono in che modo questa sequenza motoria possa essere influenzata e giudicata. Solo guidare in maniera cosciente il movimento consente di dargli poi forma.

Quando fai una capriola sai ancora dove è il sopra e dove il sotto?

Cosa succede? A coppie, ognuno mostra all'altro una capriola in avanti. Scambiarsi le esperienze fatte con questo movimento rotatorio e confrontarle.

- Con tutta la classe raccogliere gli aspetti principali e annotarli alla lavagna o su foglietti.
- Evidenziare le esperienze positive e continuare ad esercitarsi in questo ambito.



🕒 Indicato su un prato.

➔ Raggruppare insieme i bambini che hanno paura o difficoltà e dar loro degli ausili (distesi su una palla medica, in ginocchio su una panchina ...)

Capriola in avanti – l'importante: Il docente o un allievo mostrano la capriola in avanti. Provare questa «immagine ideale» e in seguito farne descrivere in gruppo le caratteristiche essenziali.

Caratteristiche del movimento nella capriola:

- Appoggiare le mani parallele e guardarle.
- Poggiare su nuca/spalle – non sulla testa. Ausili: tenere stretto un nastro fra il mento e la gola. Guardare le ginocchia tese.
- Rotolando mantenere la posizione raccolta. Ausili: tener fermo fra ventre e cosce una palla morbida (ev. nastro), se si vuole anche fra le ginocchia.
- Afferrare le ginocchia farsi piccoli; ausili: stringere un nastro nell'incavo di ciascun ginocchio.
- Rialzandosi senza l'aiuto delle mani guardare la parete o il tappetino successivo.

Indicazioni sull'insegnamento/apprendimento:

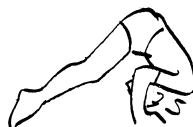
A coppie, si provano singolarmente i compiti seguenti, ponendo l'attenzione durante la capriola su un singolo aspetto. I risultati dell'azione vengono esaminati man mano tramite un controllo interno o esterno (compagno), ad es. sotto forma di brevi messaggi come «sì» (=riuscito) o «no» (=non riuscito).

Aiuto all'apprendimento per le singole fasi:

- Appoggio e avvio della capriola: rotolare su una superficie inclinata. Dalla posizione in ginocchio rotolare in avanti lungo una panchina. Dalla posizione sul ventre rotolare al di sopra di una palla medica o di una sbarra.
- Concludere il rotolamento: al termine della capriola afferrare le mani di un compagno in piedi davanti al tappetino.
- Posizione delle gambe: capriola attraverso un cerchio tenuto da un compagno (a circa 20 cm dal suolo); appoggio vicino al cerchio.
- Controllo: eseguire una capriola in due, con movimenti sincronizzati.



➔ Esperienze di orientamento: v. fasc. 3/3, p. 19



🕒 I bambini annotano i punti principali - ad es. sul quaderno di italiano (ev. disegnano).

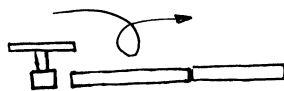


➔ Domande su processo di insegnamento/apprendimento:

- Cosa riconosco io stesso?
- Cosa osserva il compagno?
- Quali esperienze faccio?
- Quali presupposti mi mancano per poter eseguire al meglio il compito?



➔ Costruire superfici inclinate: Una tavola o un tappetino vengono sistemati per metà sotto un altro.



🕒 Mostrare una capriola in avanti con le caratteristiche citate in precedenza.

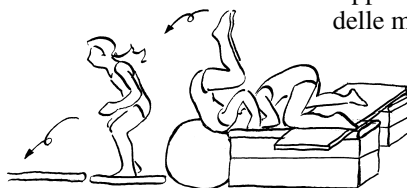
3.4 Rotolare in discesa

Per i bambini è più facile rotolare, sia in avanti che indietro, se sono aiutati da determinati ausili, in particolare dalla base su cui eseguono il movimento. Fare attenzione che l'angolo delle anche sia acuto e la schiena venga tenuta arrotondata. Queste forme sono indicate come stazioni per i più esperti.

Rotolare giù per il pendio come un pallone.

Capriola sulla palla: Due cassoni (2 elementi) formano un vicolo. Ad un'estremità due bambini tengono saldamente una palla medica. Sui cassoni viene sistemato un tappetino, da un lato a filo. I bambini si inginocchiano su di esso e rotolano poi sulla palla medica.

- Cercate di trasportare una palla morbida fra pancia e cosce senza farla cadere.
- All'estremità dell'impianto si dispone un compagno che indica un numero con le dita. Chi riesce a vederle e dirlo prima di rimettersi in piedi?
- Come alternativa costruire una superficie inclinata (v. fasc. 3/3, p. 20).



⚠ La testa non deve finire sotto il tappetino; segnare la posizione delle mani sul cassone.

🎯 Per i primi tentativi sicurezza aggiuntiva con presa di due compagni alle braccia.

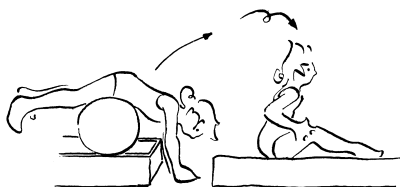
Rotolare sul morbido: Un tappetino piegato a metà ed un altro appoggiato su di esso a filo ammortizzano la capriola. Posizione di partenza: in appoggio sulle mani con le ginocchia piegate, disposte in alto su una palla medica, su un cassone (1 elemento) o su un compagno. Rotolare lentamente cadendo sulla superficie inclinata.



⚠ La parte bassa delle gambe dovrebbe essere completamente sollevata, soprattutto se ci si inginocchia su un compagno.

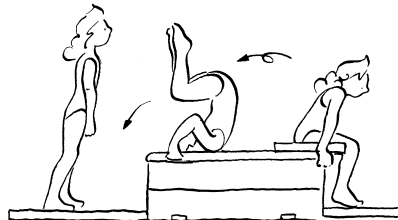
Scivolare sopra: Su un elemento di cassone è disposta una palla medica, su cui si dispone sul ventre un bambino, con le braccia a terra per sostenersi. Contrarre i glutei e distendere il corpo. Eseguire una capriola rotolando su un tappetone o su due tappetini. All'inizio aiutare con una presa alle cosce.

- Chi riesce a fare prima un appoggio rovesciato?
- Distendersi su un plinto, un cassone o alla sbarra e fare la capriola come sopra.



Capriola all'indietro: Due cassoni formano un vicolo largo 20 cm scarsi, sopra al quale si dispone trasversalmente un tappetino. Seduti sul tappetino. Rotolare lentamente all'indietro, le spalle e le mani si appoggiano ai cassoni, mentre testa e nuca sono nel passaggio fra i cassoni. Atterraggio morbido su un tappetino dietro al vicolo. Aiutare con presa alle cosce.

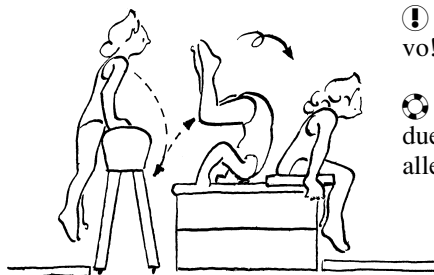
- Chi riesce ad atterrare esattamente in un cerchio o entro un nastro?



➔ Ausili per l'orientamento: orientarsi con lo sguardo indietro in basso.

🎯 Nuca libera: v. fasc. 2/3, p. 4

E di nuovo in alto: Combinazione di movimento di un vicolo di plinto e tappetino: dal montone rotolare in basso sui cassoni, e quindi di nuovo in piedi. Dall'appoggio alla posizione sul ventre all'appoggio sui cassoni, rotolare tesi (alti) in avanti, con la testa nel passaggio, fino a sedersi su un tappetino messo in trasversale. Alla fine capriola all'indietro, in posizione sulla schiena sguardo verso i piedi, spingere le gambe sul montone spingendo le braccia.



⚠ Esercizio impegnativo!

🎯 Primi tentativi: con due aiutanti che tengono alle cosce.

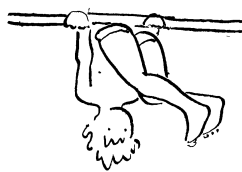
3.5 Schema motorio di base delle rotazioni

Quanto forte deve essere l'impulso alla rotazione? In che modo si può guidare, stabilizzare, frenare una rotazione? Cambiando di frequente posizioni di partenza e direzioni di rotazione e ripetendo lo stesso movimento si consente di memorizzare lo schema motorio. Le attività proposte di seguito possono essere esercitate al meglio sotto forma di gara.

Riesci ancora ad orientarti dopo rotazioni in diversi sensi?

Il festival delle rotazioni: A diversi attrezzi; afferrare l'attrezzo all'altezza delle spalle. Usando l'impulso rotatorio proveniente dalla spinta di una gamba ruotare lentamente più volte in avanti e indietro.

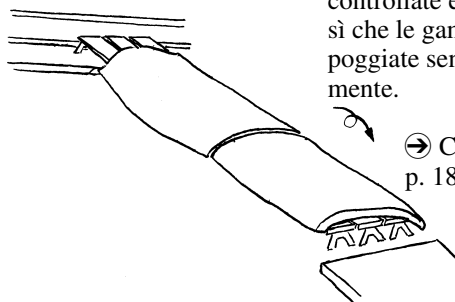
- Fra due pertiche disposte inclinate.
- Fra due corde.
- Alle parallele, alla stazione rovesciata.
- Agli anelli quando sono fermi.
- Sbarra: far passare le gambe fra le braccia.



🌀 L'aiuto del compagno con presa di sostegno è sempre indicato quando le prese agli attrezzi non sono sicure. Inoltre assicurare sempre con dei tappetini!

Rotolare in alto, in basso, intorno: Rotolare da diverse posizioni e posture: in ginocchio, carponi seduti posizione raggruppata ...

- Su una superficie inclinata (panchine fissate alla spalliera e coperte con tappetini).
- Dalla piattaforma di panche (2 panche disposte affiancate e coperte con i tappetini).
- Cassoni nel senso della lunghezza (2 / 3 elementi): posizione raggruppata al margine del cassone, capriola in avanti e sedersi sull'altra estremità (parte inferiore della gamba sporge dal cassone) e altra capriola su un tappetino disposto a terra.

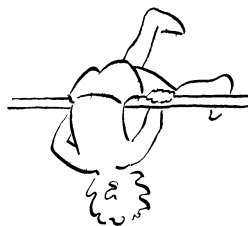


⚠️ Prestare attenzione e rotazioni controllate e ben eseguite per far sì che le gambe possano essere poggiate senza rumore e lentamente.

➡️ Capriole: v. fasc. 3/3, p. 18 s.

A una sbarra: alla sbarra o alle parallele sono possibili diverse forme di rotazione. Esempi:

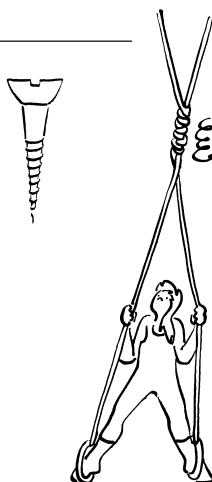
- Dall'appoggio ruotare in avanti alla stazione.
- Dondolare in alto e in basso appesi per le ginocchia.
- Rotazione completa intorno alla sbarra stando sospesi alle ginocchia.
- Dal seggio abbassarsi lentamente all'indietro alla stazione.
- Giro delle anche, ovvero giro d'appoggio indietro.



🌀 Rotazioni con l'aiuto del compagno, anche lentamente.

Avvitamenti: Diverse forme di rotazione sulla verticale in sospensione o a terra.

- Arrotolare più volte gli anelli; in sospensione, con le ginocchia leggermente flesse, ruotare, frenare.
- Sospesi agli anelli all'altezza del salto. Il compagno avvia la rotazione. Chi ci riesce anche da solo?
- Avvitarsi sospesi a un solo anello.
- Sedersi in uno pneumatico fissato agli anelli.
- Seggio/Stazione negli anelli o al trapezio: arrotolare insieme le corde degli anelli (aiuto del compagno) e poi srotolarle.
- Rotazione saltando da attrezzi su un tappeto in gomma.
- Senza attrezzi: piroetta su una sola gamba. Quante rotazioni si fanno? Accelerare raccogliendo le braccia.



➡️ Biomeccanica, forze: v. fasc.. 1/1, p. 45

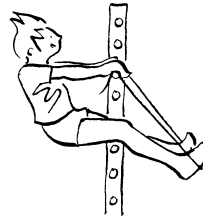
➡️ Acquisire, fare esperienze di movimento: v. fasc. 1/3, p. 10

3.6 Attorno a un asse di rotazione

Ruotare su se stessi dà spesso una strana sensazione. Affascina pensare che per un momento non si sa dove ci si trova. Ma... in che modo il corpo gira al meglio? I bambini scoprono questa legge fisica «attorno ad un asse di rotazione centrale» (forza centrifuga).

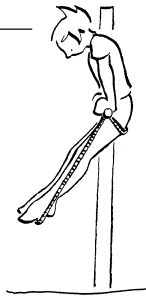
Oscillare: Si fissano le estremità di una corda alle parallele facendo in modo che la corda sia lunga come le gambe del bambino.

- Oscillare in piedi su una corda da un lato all'altro come su un'altalena.
- Come fare per giungere all'appoggio alla fine di un giro indietro?
- Oscillare a coppie sincronizzati alle parallele.
- Con un solo piede nella corda: chi riesce a girare davanti in alto e a compiere una sorta di giro d'appoggio?



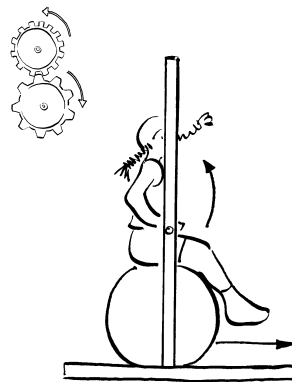
Ruotare con l'aiuto della corda: Alla sbarra all'altezza delle anche si fissa una corda con due asole. Ci si siede in quella più alta, infilando i piedi nell'altra. In tal modo il corpo viene fissato dal proprio stesso peso con l'asse di rotazione alla sbarra.

- Il corpo ruota lentamente all'indietro attorno alla sbarra; giro d'appoggio indietro con le gambe tese.
- Nella rotazione in avanti non si possono piegare le gambe, altrimenti i piedi escono dall'asola di corda.



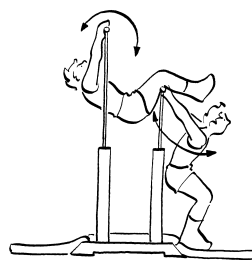
Come ruote dentate: Due ruote dentate in movimento. Come gira quella di sopra, se l'altra ruota verso destra? Seduti su una palla medica, tenendo la sbarra all'altezza delle anche: se si è a stretto contatto con la palla, il corpo teso in posizione arrotondata, basta far rotolare la palla medica. Il bambino viene sollevato all'indietro intorno alla sbarra.

- Seduti sulle spalle di un compagno disposto carponi, che si sposta in avanti. In tal modo chi sta seduto ruota leggermente all'indietro. Aiuto dietro la sbarra. Da ogni lato un aiutante tiene l'incavo delle ginocchia e le porta al di sopra della sbarra.



Parallele scolastiche: A coppie scrivere una specie di «copione» (sequenza di movimenti), ad es. giro d'appoggio sulla sbarra bassa con slancio della gamba su quella alta, semi rotazione in appoggio in sospensione sulle ginocchia con presa alla sbarra alta, giro d'appoggio con slancio di una gamba alla sbarra bassa, appoggio, scendere in avanti in sospensione sulle ginocchia, cambiare presa e ruotare all'indietro in sospensione sulle ginocchia, salto in basso posizione raggruppata e capriola in avanti.

- Corde e palle mediche come ausili per la rotazione.
- Una combinazione cassoni/parallele consente di combinare fra loro capriole e rotazioni.



Da un lato, dall'altro, poi tutto intorno!

🌀 Calzare scarpe da ginnastica, aiuto alle spalle, guidare le gambe all'altezza delle ginocchia.

🌀 Impariamo a fare nodi o addirittura giochi di prestigio con corde o spaghi.

🌀 Gamba d'appoggio sempre distesa, aiuto davanti alla sbarra: spingere alle anche e alle spalle.

⚠️ Applicare alla sbarra gomma-piuma o simili; scegliere diverse lunghezze della corda. Se si dispone di cinture di sicurezza fissarle alle parallele.

⚠️ Iniziare con la palla medica direttamente sotto (mai dietro) la sbarra. Consiglio: forma arrotondata quando le ginocchia e il naso sono ravvicinati fra loro al massimo.

⚠️ Esercizio impegnativo!

🌀 Sotto le parallele disporre sempre dei tappetini!

🌀 Studiare l'andamento della rotazione e a seconda della difficoltà mostrarla (con aiuto da parte del compagno).

3.7 La ruota

La ruota ha un suo fascino particolare. L'oscillazione laterale a raggiungere un appoggio labile però risulta difficile per parecchi bambini e richiede capacità coordinative e condizionali. Riguardo agli ausili vale il principio: dalle superfici d'appoggio alte alle basse.

Eseguire la ruota: Annotare le principali caratteristiche del movimento: appoggio del piede e della mano a sinistra, quindi della mano e del piede a destra. Consiglio (ruota a sinistra): se nell'atterraggio il piede destro viene appoggiato vicino alla mano destra, alla fine è più facile alzarsi.

- I bambini provano ad eseguire la ruota al di sopra di panchine, di 2-3 elementi di cassone, poi con appoggio a terra al di sopra di corde stese a terra (attraversare una «stradina»), al di sopra di spazi fra tappetini e infine con slancio delle gambe al di sopra di palloni medicinali o palle mediche.

Salto con rotazione: Lo scopo è di provare una potente oscillazione della gamba per sgravare leggermente l'apparato di sostegno. Con uno slancio di gamba A gira intorno a B (salto a destra, atterraggio a sinistra). B aiuta tenendo il compagno per le mani.

- Chi riesce sui due lati? Una volta a sinistra e poi il contrario a destra per tornare indietro?
- Usare al posto della presa di mani un bastone.

Una traccia diritta: I bambini si esercitano e tracciano una linea retta con una corda, uno spago, o tracciano con la magnesite/gesso una linea (=traccia della ruota). Le mani all'inizio toccano al di là della linea, i piedi rimangono su di essa. Riesce una ruota intera sulla linea? Il migliore ausilio è eseguire la ruota partendo da un ostacolo e scendendo, ad es. una panchina, un cassone, una «montagna di tappeti» (2-3 tappetini). L'aiutante sta alle spalle di chi fa l'esercizio passa con l'avambraccio sinistro (ruota a destra!) sotto l'anca piegata e con la mano destra alle anche (nella fase di appoggio sulle mani).

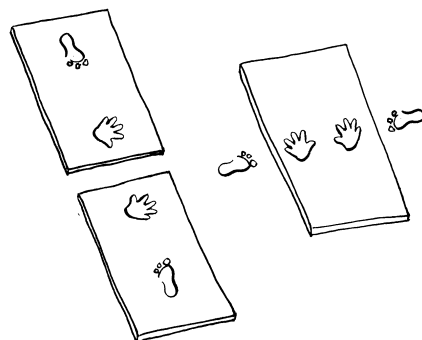
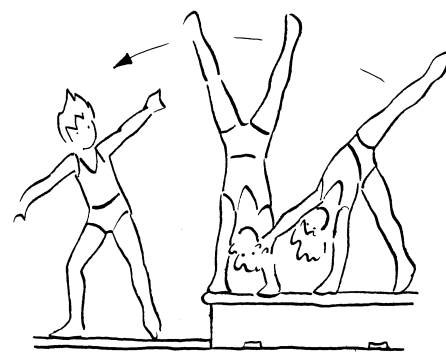
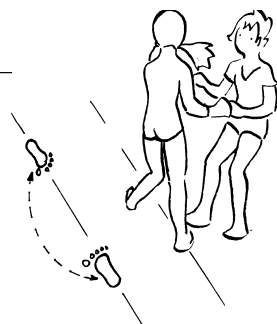
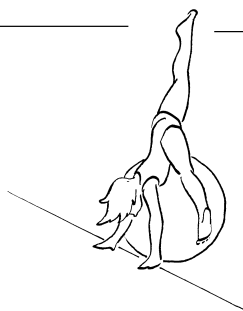
Saltelli e ruota: Eseguire saltelli intorno agli attrezzi e dare un ritmo: quattro saltelli con il salto finale. Sostenere il cambio di direzione battendo le mani.

- Diverse fosse fra i tappetini: diverse ruote dal galoppo laterale o dai saltelli.
- Trasversale sui tappetini. Si può toccare il tappetino solo con le mani, distendere il corpo il più possibile.
- Sostenersi a vicenda ritmicamente, in forma di canone; alcuni danno il tempo, altri eseguono la ruota.

Serie di movimenti:

- 1 Galoppo laterale serie di saltelli
- 2 Tocco-appoggio
- 3 Primo piede
- 4 Secondo piede

Ruotare come ... una ruota!



➔ Il docente o un allievo mostrano la ruota. Braccia e gambe costituiscono un raggio ognuna (figurazione del movimento).

➔ Salti in appoggio:
v. fasc. 3/3, S.12

🚫 Stessa direzione di movimento: distanza sufficiente.

🚫 Restare sulla linea.

🚫 Sul piede destro, tenersi con la mano destra, presa con la sinistra, ruotare e atterrare a sinistra.

🚫 Chi aiuta con presa da dietro deve ruotare e incrociare le braccia. Nella ruota verso destra: mano destra sulla sinistra, nella ruota a sinistra, sinistra sulla destra.

🚫 Intervalli regolari fra l'appoggio dei quattro «raggi»: piede-mano-mano-piede.

🚫 Eseguire la ruota con appoggio corretto delle mani e dei piedi su una linea.

4 Sospendersi, oscillare, dondolare

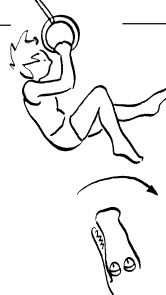
4.1 Oscillare giocando

È magnifico oscillare verso il basso, sollevarsi e per un momento sentirsi senza peso. Allo scopo sono però necessarie chiare direttive e misure organizzatorie:

- Suddividere i gruppi in base alla statura.
- Sistemare gli anelli ad altezza sufficiente e bloccarli.
- A fine traiettoria sistemare tappetini a sufficienza.
- Limitare il numero delle oscillazioni in un senso e nell'altro per esercizio.
- Iniziare insieme, eseguire ritmicamente le oscillazioni e l'uscita.
- Fare sempre attenzione a una buona tensione del corpo.

Attenti ai cocodrilli! Saliamo su una «roccia» (2-4 elementi di cassone).

- Chi riesce – anche con l'aiuto degli altri – a saltare su un tappetone che si trova sull'«altra riva»?
- Si devono trasportare sull'altra riva dei «bagagli» (ad es. palloni morbidi, nastri ...). Qual è il sistema migliore per farlo?
- I bambini si tengono agli anelli, oscillano sopra l'«acqua» fino all'altra riva e poi tornano nuovamente in salvo sulla «roccia».



🚫 Il libro della giungla: da noi, Mogli, dove potrebbe trovare le liane?

🚫 Su «sentieri sicuri» (ad es. tappetini) o su sassi (ad es. cerchi), i bambini tornano poi indietro.

«Pescare» la palla dall'acqua: Il nostro pallone è caduto in «acqua». Dalla «riva» (panchina lunga, cassone ...) oscillare sull'acqua appesi a una «liana» (anelli, corda d'arrampicata), prendere il pallone con i piedi e riportarlo a riva. In che modo i compagni possono aiutare chi recupera il pallone?

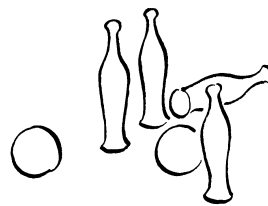
- Più facile è calciare il pallone con i piedi verso la «riva» opposta.



⚠️ Oscillando in avanti i piedi sono avanzati, e non ad es. le anche. Evitare la schiena incurvata!

Giochi di palla con i piedi: In piedi sul cassone, con un pallone fra le caviglie. Oscillare in avanti e con i piedi passare la palla ad un compagno sull'altra riva. Con tali forme si accelera anche il movimento della parte bassa delle gambe (v. tecnica per le oscillazioni).

- Anziché passare la palla al compagno, lanciarla contro delle clavette disposte in fila. Quale gruppo riesce ad abatterle tutte per primo?
- Calcio piazzato: Disporre la palla in modo tale che oscillando in avanti (senza cassone) si possa colpire con un forte calcio verso un bersaglio, protetto da un portiere (ad es. tappetino, cassone).

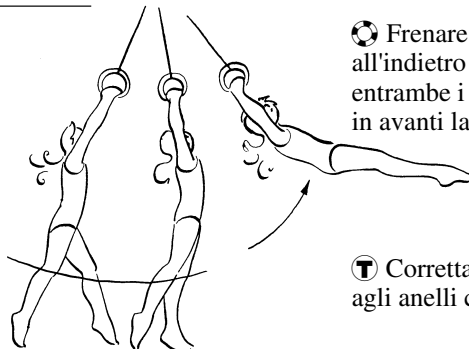


⚠️ Sistemare l'altezza degli anelli, misurandola con le braccia tese.

🚫 Attenzione oscillando all'indietro!

Oscillazioni acrobatiche: Dapprima concordiamo come iniziare e come terminare le oscillazioni: presa agli anelli ad altezza adeguata, iniziare ad oscillare dopo una rincorsa fatta insieme, oscillazioni ritmiche con passo doppio (ta-tamm), incurvare il corpo ad arco, colpo delle gambe in avanti prima della fine della traiettoria.

- Due bambini insieme su ogni coppia di anelli.
- Con la musica (50-54 battute al minuto): riprendere la metrica della musica.
- Quanti allievi, a coppie, riescono ad oscillare sincronizzati fianco a fianco, con l'aiuto della musica?



🚫 Frenare: quando si oscilla all'indietro frenare al suolo con entrambe i piedi e uscire di corsa in avanti lasciando l'attrezzo.

⚠️ Corretta oscillazione ritmica agli anelli con uscita in corsa.

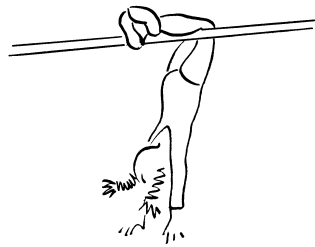
4.2 Un mondo «alla rovescia»

Quando si perde l'orientamento e non si sa più dove è il sotto e dove il sopra, si possono avere delle reazioni di paura. Aiuti per l'orientamento, sia tattili che visivi, danno una certa sicurezza. Comunque si devono sempre prevedere tappetini supplementari, se possibile in gommapiuma.

Stare sospesi come pipistrelli può essere anche molto divertente!

Come un pipistrello: Sospendersi alle parallele, alla sbarra, agli anelli e con le mani disegnare o scrivere nell'aria. Sempre sospesi scrivere il proprio nome su un foglio, disegnare una casa, eseguire un'addizione ...

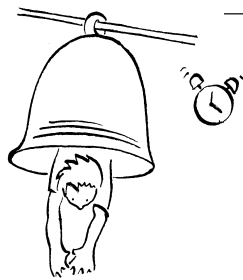
- Anche i pipistrelli dormono: chiudete gli occhi; quali sono le vostre impressioni?
- Un nuovo pipistrello riesce a sistemarsi vicino ad uno che dorme senza svegliarlo?
- Una famiglia intera di pipistrelli sta appesa accanto agli altri. Come può «volare via», senza disturbare gli altri?
- Rimanendo sempre appesi i pipistrelli riescono a prendere dei palloni che vengono passati loro o a lanciare a bersaglio?



🕒 **Nozioni:** perché i pipistrelli hanno orecchie così grandi? Perché le nostre diventano così rosse quando restiamo per parecchio tempo con la testa sospesa verso il basso?

Le campane: I bambini sono sospesi alla sbarra con le ginocchia. Un bambino indica su un quadrante un'ora, tutti gli altri battono le mani tante volte quante sono le ore indicate.

- Le «campane» oscillano leggermente e esattamente a fine traiettoria suonano: Ding – dong ...
- Ogni gruppo forma una composizione di campane. Ogni campana ha un suono diverso.
- Le campane suonano solo a fine traiettoria.
- Tutte le campane suonano contemporaneamente.

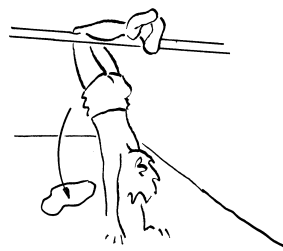


🕒 **Canto:** toni armonici di una serie di campane.

🕒 Se si oscilla non sincronizzati ci deve essere abbastanza spazio fra i bambini. Evitare movimenti oscillatori troppo ampi!

Le campane cadono: Sospesi alle ginocchia, muoversi in avanti sostenendosi con le mani. Su un tappetino (ev. tappetone) posto sotto la sbarra è disegnato un bersaglio o è disposto un nastro. Ci si deve atterrare dentro a piedi uniti.

- Cercate di collegare una capriola in avanti all'atterraggio ammortizzato in basso.
- Dall'oscillazione, giunti a fine traiettoria in avanti staccare le ginocchia contemporaneamente e continuare il movimento fino a cadere in piedi. Consiglio: staccando le gambe testa sulle spalle all'indietro.

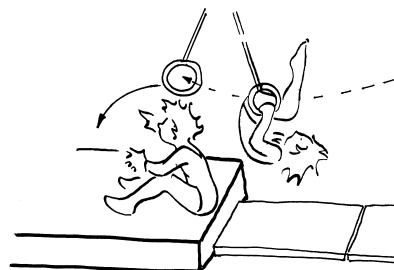


⚠️ **Disporre** le assi delle parallele in modo che i bambini non debbano piegare la schiena.

🕒 **Due aiutano** nella rotazione: presa di sostegno ognuno su un braccio. Gli aiutanti si trovano davanti alla sbarra.

Sospensioni semi rovesciate: Gli anelli sono disposti in modo che i bambini, in sospensione raggruppata, con le braccia distese arrivano a 10–20 cm dal tappetino. In piedi, tenendo gli anelli portare le braccia distese lateralmente e indietro, piegandosi. Dandosi uno slancio compiere una capriola in avanti atterrando seduti su un tappetone.

- Anelli all'altezza del petto: eseguire al rallentatore una capriola in avanti nella posizione raggruppata, molleggiare e tornare indietro.
- Semi capriola in avanti nella sospensione: chi riesce a trattenere nell'incavo delle ginocchia un pallone?



🕒 **Quando** gli anelli sono disposti così bassi, anche perdere un attimo l'equilibrio porta ed un carico nocivo per le articolazioni delle spalle!

🕒 **Sospensione** semi rovesciata agli anelli sufficientemente alti, in posizione sia raggruppata che distesa.

5 Muoversi su rotelle

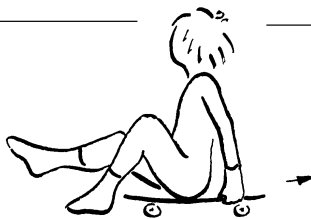
5.1 Alla scoperta dello skateboard

Molti bambini amano usare lo skateboard nel tempo libero e durante la pausa a scuola. Gli allievi possono mostrare agli altri quello che sanno fare ed insegnarlo. Compiti motori e indicazioni su come giocare possono condurre a esperienze motorie molto variate.

Impariamo giochi di abilità sullo skateboard

La slitta a rotelle: Sedersi sullo skateboard e cercare di spingersi in avanti o indietro usando soltanto i piedi.

- Con un piede; spingere una volta con il destro e una volta con il sinistro.
- Guidare – Seguire: A percorre un tratto, B lo segue.
- Darsi una spinta e arrivare il più lontano possibile.
- Predisporre un percorso: attraverso il «bosco» (palletti), lungo una pista veloce (con le corde) ecc.

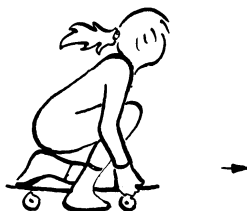


🌀 Indossare guanti e buone scarpe da ginnastica. Delimitare la zona dove ci si esercita e prevedere protezioni.

➞ Possibile su ogni fondo duro, Per la palestra chiedere al custode.

In ginocchio su una gamba: le mani tengono la tavola sul davanti da entrambi i lati. Spingersi con il piede libero come su un monopattino.

- Dopo alcuni passi cambiare il piede «di spinta».
- Chi riesce a compiere la stessa distanza spingendo 5 volte con il piede sinistro e 5 volte con il destro?
- Spinta ritmica, ad es. corta-corta-lunga ...
- Spingere e poi sistemarsi su entrambe le ginocchia.

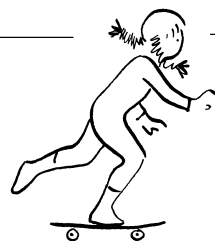


➞ Utilizzare ambedue i lati.

🌀 Con classi grandi e spazio ridotto: stessa direzione di andata e ritorno.

Il monopattino: Mettere un piede al centro della tavola e con l'altro darsi la spinta al suolo.

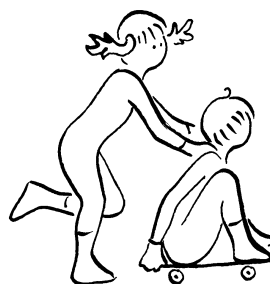
- Spingere prima con prudenza, poi con sempre maggiore forza.
- Chi riesce a seguire esattamente una linea?
- Chi riesce a spingere con l'altro piede?
- Chi riesce a fare delle curve, cambiando direzione?



➞ Quando si affidano i compiti considerare le differenze di livello fra gli allievi.

La carriola: Due bambini con uno skateboard. A si siede e si tiene con entrambe le mani. B spinge, tenendo il compagno per le spalle. Spostando il proprio peso A cerca di girare a destra o a sinistra. Dopo un po' di tempo ci si scambiano i ruoli.

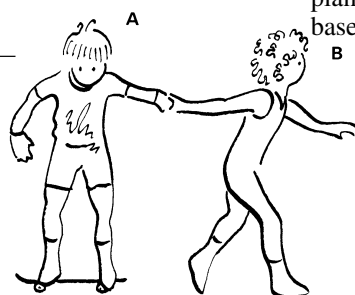
- A indica la direzione: «destra»; «diritto» ...
- B determina la direzione esercitando una lieve pressione sulla spalla, A deve spostare il peso di conseguenza.
- A chiude gli occhi. Dopo aver percorso un bel tratto, è ancora capace di dire dove si trova ora?
- Orientamento: Sul piazzale della scuola A si dirige verso un punto determinato (con o senza carta), B lo spinge. Raggiunta la meta ci si scambiano i ruoli.



➞ Disegnare uno schizzo dell'impianto scolastico e orientarsi sulla base di esso (v. fasc. 6/3, p. 3 ss.).

Il traino: Due bambini con uno skateboard. A si mette lateralmente sulla tavola, B lo tira delicatamente in avanti tenendolo per mano.

- A può scegliere come andare: veloce, in salita, ecc.
- Spingersi delicatamente cercando di arrivare il più lontano possibile.
- Come aiuti per il traino sono indicati corde, bastoni da ginnastica, pertiche.
- Si possono unire insieme più coppie?



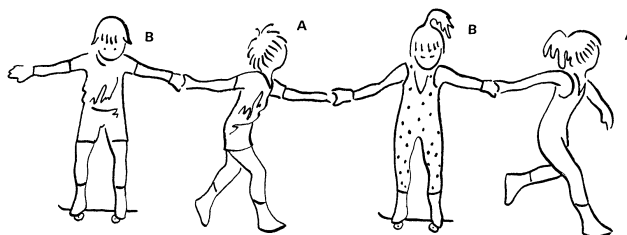
5.2 Giochi con lo skateboard

Chi possiede uno skateboard lo porta a scuola. Tutti insieme proviamo dei giochi e delle combinazioni. Chi riesce a fare «pezzi di bravura» sullo skateboard può mostrarli agli altri ed insegnare loro come fare.

Guarda come fanno gli altri. Può risultare un gioco interessante!

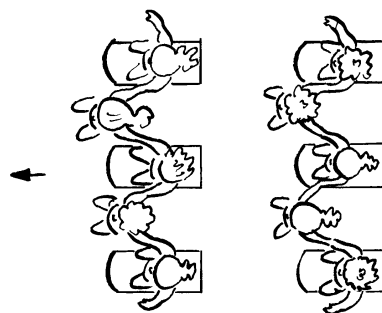
Il trenino: I bambini si dispongono in fila indiana. (A-B-A-B). Tutti i B sono su una tavola, mentre gli A li trainano. Il bambino in testa fa da locomotiva e comanda il gruppo. Tutti gli A mettono lentamente in marcia il «trenino».

- Il viaggio ci porta da ... a ...? A volte lentamente, a volte veloci, in salita e in discesa, alla stazione cambiare con altri «treni», salutare chi parte.
- Quando si incrociano, i treni rispettano le direttive concordate (ad es. precedenza e destra)?
- Chi riesce a percorrere lo stesso tratto più volte nello stesso tempo, come espresso, locale, ecc.?



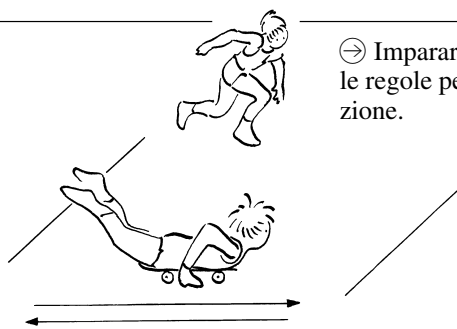
Affiancati: Tutti gli A si dispongono sulle loro tavole in modo che fra di essi ci sia abbastanza spazio per i B. Tutti sono rivolti nella stessa direzione.

- Partire e fermarsi tutti insieme.
- Percorrere un determinato tratto e poi cambiare.
- Tutti gli A avanzano e poi tirano fino a quando vengono superati dai B, poi passano di nuovo avanti e così via.
- Spinte ritmate con un grido «Ho-ooop – Ho-ooop!» come su un nastro trasportatore.



Sulla tavola e a piedi: A coppie, con uno skateboard ognuna. B fa 5 corse, ad es. in piedi e sul ventre, da una linea all'altra. Quante volte riesce a percorrere lo stesso tratto A nello stesso tempo, correndo?

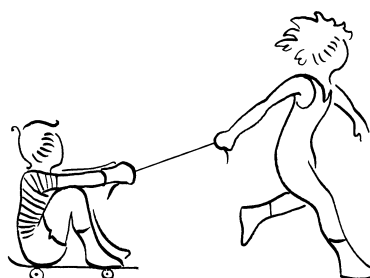
- Concordare la tecnica insieme ed adattarla.
- Due bambini su uno skateboard contro altri due che corrono. Concordare fra di loro le regole del gioco.
- B va sullo skateboard e A gli corre accanto. Cambiare senza fermare lo skateboard.



⇒ Imparare ad elaborare insieme le regole per il gioco e la competizione.

Il tiro di cavalli: A sta in piedi o seduto su uno skateboard, con i piedi nella direzione di marcia. B lo tira con una corda o un tubo flessibile. Che cosa risulta più difficile?

- La corsa delle bighe: in una «arena» scelta insieme diversi cocchi scendono in pista per affrontarsi in una gara su più giri. Concordare regole su come ad es, cambiare i ruoli.
- A viene «trainato» da B come un aliante. Dopo un po' di tempo B lascia il cavo di collegamento e continua a «volare» da solo.
- Predisporre un percorso di abilità e compierlo con diverse tecniche (monopattino, in ginocchio con spinta di un piede, tirare e spingere ...).



6 Lottare

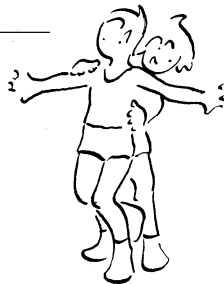
6.1 Evitare le cadute o cadere senza farsi male

Molti bambini sono affascinati dagli sport di combattimento. Confrontarsi a livello fisico con un compagno di pari statura, senza farsi male, imparare a canalizzare le aggressioni, concordare insieme delle regole, rimanere calmi e saper agire quando si viene aggrediti, sono importanti obiettivi perseguiti in questo capitolo.

Imparare a difendersi abilmente, osservando - sentendo - evitando ... e reagendo.

Protegersi: In una zona prestabilita (ad es. una metà della palestra) l'attaccante a cerca di toccare B, che si difende.

- Nella zona si trovano dei tappetini, che non devono essere toccati da A, da B o da nessuno dei due.
- B ed una «guardia del corpo» C: C non può attaccare a sua volta, ma cerca di fraporsi fra A e B.



➔ Il tema «lotta», o meglio «violenza» dovrebbe essere affrontato in un ambito più vasto a livello interdisciplinare, per evitare che si creino (ulteriori) paure. È importante parlarne prima con i genitori. V. bibliografia (GUGGENBÜHL), p. 32.

Morbido come un budino: Quando A lo tocca, B cerca di rilassare il punto d'impatto, offrendo al colpo una resistenza minima. B disteso su un tappetino, seduto, in ginocchio, cerca di mantenere la tensione in ogni altra parte del corpo.

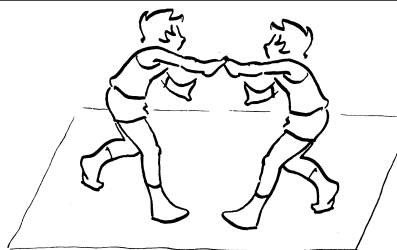
- A tocca o spinge B con una palla da ginnastica, in gommapiuma, di cuoio ...
- A cerca di spingere B al di fuori del tappetino.
- A tiene una mano di B e cerca di toccarlo con l'altra, sui glutei, sulla schiena ...



⚠ Concordare prima le regole del combattimento; i compagni stanno ad osservare («garanti»).

Il sumo: A e B si fronteggiano su un campo delimitato (cerchio, tappetini uniti fra loro). Entrambe cercano di spingere l'avversario al di fuori del campo di gioco o di fargli toccare terra con una qualunque parte del corpo diversa dai piedi.

- Carponi: in questo caso si può spingere solo con i glutei, con la schiena, con ...
- Tenere stretti: Si può trattenere l'avversario solo per la braccia, ma mai per i vestiti !



🕒 Chi conosce le arti marziali orientali? Quali sono le loro caratteristiche, e come si differenziano dalla violenza pura? Italiano: violenza; «parolacce e offese».

Lotta in cerchio: 6-8 bambini, in equilibrio su un piede solo, tenendosi per mano formano un cerchio, e senza lasciare la presa cercano ognuno di far perdere l'equilibrio agli altri. Chi riesce a restare in piedi senza toccare terra con l'altro piede o un'altra parte del corpo? Ogni volta che qualcuno «tocca» si cambia piede d'appoggio. Se un bambino cade a terra, lo si aiuta a rialzarsi.

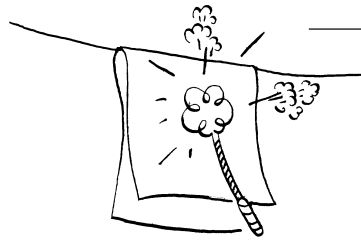
- Piede sollevato nell'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio.
- Chi deve «toccare» può cercarsi un altro posto nel cerchio, o in altro cerchio.
- Due squadre (A e B) si affrontano in un cerchio; disposizione = A-B-A-B ecc. Per ogni «toccata» si ha un punto per la squadra avversaria. Dopo tre punti si devono cambiare i posti.



🕒 Il rituale è una questione d'onore: il «vincitore» aiuta il «vinto».

Il battipanni: Distesi sulla schiena su un tappetino, con le gambe leggermente flesse, i piedi poggiati al suolo, il mento verso il petto, le braccia allargate sul pavimento (a 45 gradi circa rispetto al corpo). Portare le braccia sciolte in alto, e poi farle ricadere a terra e «battere» con forza con le mani sul tappetino accanto al corpo (ammortizzare il peso del corpo).

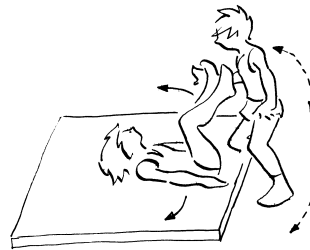
- Tutti battono tre volte con lo stesso ritmo.
- Giochi ritmici a gruppi.



➔ Inserire frequenti esercizi per la distensione: v. fasc. 2/3, p. 13 s.

Caccia al maggiolino: A è disteso sulla schiena su un tappetino, con le gambe leggermente flesse rivolte verso B. Questi, muovendosi velocemente e facendo delle finte, cerca di passare a lato di A per mettergli un nastro sul ventre. A non può scalfiare o spingere con le gambe.

- A tempo: In un tempo limite, A cerca di mettere il più volte possibile un nastro sulla pancia di B. Quale bambino riesce a catturare più maggiolini in questo lasso di tempo? Scambiarsi i ruoli.



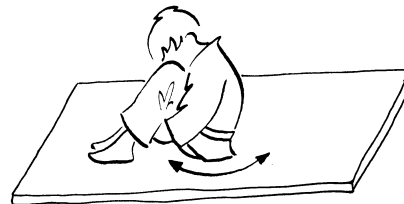
⚠ Correttezza!

Lotta da seduti: A e B sono seduti uno accanto all'altro spalla a spalla, con le gambe distese in direzioni opposte. Si tengono ognuno con la mano più vicina l'ascella dell'altro e con l'altra mano il braccio. Ognuno cerca di spingere l'altro all'indietro facendogli perdere l'equilibrio. Strategia difensiva: disporre la gamba esterna all'infuori, spingere con essa per generare una pressione di senso opposto.



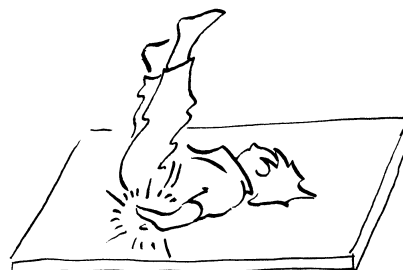
Dondolare sulla schiena: Seduti sul tappetino, con le ginocchia al petto e le braccia che passano sotto di esse, in posizione raccolta come un «pacchetto»: lasciarsi cadere all'indietro e poi ritornare nella posizione iniziale prima che la nuca tocchi terra. Oscillare più volte avanti e indietro.

- Come sopra, ma con le gambe leggermente distese e le mani ai lati delle cosce.
- Braccia distese in avanti, quando la schiena tocca terra poggiare braccia e mani a terra (v. sopra «battipanni»); idem con «battuta» a terra.



Imparare a cadere: A gambe flesse, con le braccia distese in avanti. Lasciarsi cadere all'indietro e «battere» a terra. Fare attenzione che i glutei tocchino terra vicino ai talloni. La caduta deve essere ammortizzata con la «battuta» e distendendo le gambe, facendo in modo che la nuca non arrivi a toccare terra. Chi riesce a tornare nella posizione iniziale senza l'aiuto della braccia e delle mani?

- Anche dalla stazione eretta, assumendo prima quella a gambe flesse.
- Reagire: ad un segnale tutti cadono contemporaneamente e rotolano poi nuovamente nella posizione eretta il più velocemente possibile.
- A e B si fronteggiano, con le braccia raccolte: ad un segnale A cerca di afferrare B, che si lascia cadere a terra prima di essere preso dall'avversario.



7 Combinare

7.1 Imitare le acrobazie del circo

Per le sequenze di movimenti agli attrezzi, nella maggior parte dei casi ai bambini manca la necessaria forza di appoggio. Grazie alla grande superficie di appoggio che esso offre, al suolo è possibile esercitarsi con forme facilitate.

Eseguire gli esercizi insieme e mostrarsi a vicenda è un'esperienza importante: i bambini possono ruotare, sostenersi, aiutare gli altri, ripetere forme conosciute e provarne di nuove. Inserendo delle posizioni fisse fra le singole attività si possono eseguire esercizi lunghi.

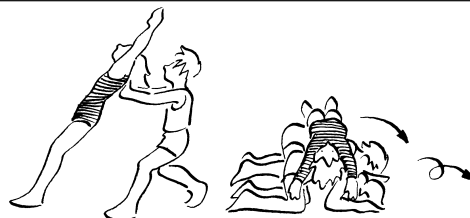
Altra motivazione è data dalla musica; ascoltare prima di scegliere diversi pezzi (proposta: «Hypnotic Fakir»; ➔ v. fasc. 2/3, p. 32.)

Le proposte riportate sono uno spunto per cercare combinazioni originali.

Prepariamo un numero di acrobazia come al circo.

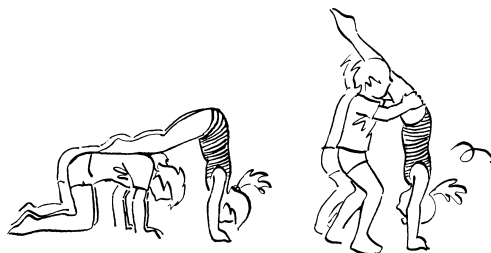
🎧 Italiano: leggere un breve racconto sul tema «paura» o «insieme», ad es: «Du kannst es doch» von Wolfgang Menzel in «Der Zauberkasten»; v. Bibliografia, p. 32

Statue di sale: A viene «ipnotizzato» da B e cade all'indietro. C lo sostiene, aiutato da C e B. In tre caricano il compagno su altri due che si trovano carponi. Questi a loro volta si piegano in avanti e fanno rotolare A come fosse un tronco sulle loro schiene su un tappetino, sollevando leggermente il bacino. A si sveglia e si alza. Ci si scambiano i ruoli



In appoggio rovesciato: A in appoggio facciale, con le mani a terra con le cosce sulle schiene di B e C. I due si sollevano, afferrano A alle cosce e lo sollevano in verticale. Alla fine A esegue una capovolta in avanti su un tappetino.

- A sale con le cosce sulla schiena di B, C fa lo stesso su D; E ed F li reggono alla verticale e li aiutano nello stand – capriola sul tappetino.



Pezzi di bravura: Due bambini compongono insieme una figura, aiutati da un terzo, che li assicura. Esempi:

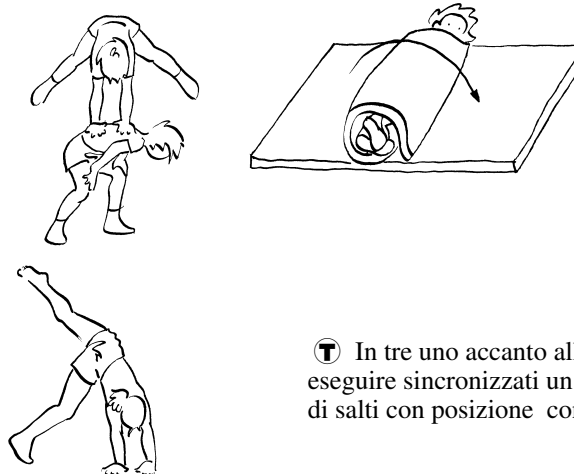
- I cammelli: A si distende sulla schiena di B (schiena contro schiena) e si tiene con le mani a B. Riesce a «cavalcare» in questa posizione senza cadere?
- L'aereo: A si distende sul ventre sulla schiena di B e cerca di allargare le braccia lateralmente.



⚠️ Concordare come salire e scendere.

Salti in aria: I bambini saltano in appoggio al di sopra di compagni o di ostacoli. I singoli elementi vengono prima provati e poi riuniti in uno spettacolo corale.

- Eseguire un salto raggruppato su un plinto o a gambe divaricate su un bambino, con aiuto.
- Il tronco: Un bambino disteso a terra. Al di sopra di lui si eseguono capriole, i più esperti anche capovolte in salto.
- Eseguire la ruota. Per i più esperti: appoggiarsi sul bacino di un compagno, capovolta al di sopra della schiena o ruota.
- Due bambini aiutano un terzo che salta al di sopra di un compagno in posizione raggruppata, un cassone o un montone con le gambe raggruppate.
- Concordare e provare una posizione finale.



🎯 In tre uno accanto all'altro eseguire sincronizzati un percorso di salti con posizione conclusiva.

7.2 Semplici gare o forme di competizione

Con semplici gare i bambini possono misurarsi fra loro ed imparare a conoscere questa forma della pratica sportiva. Una simile attività non è però indicata per gli esercizi che prevedono movimenti da eseguire nella massima sicurezza o per i quali l'esecuzione corretta assume una notevole importanza.

Quando gareggiano i bambini sono motivati a dare il meglio, perché il risultato è incerto e tutti vorrebbero vincere. Imparano a conoscere sé stessi e gli altri quando si lavora sotto la pressione del risultato e si fa sentire la concorrenza. Importanti aspetti in questo senso sono la correttezza e il saper gestire sia vittorie che sconfitte. Le forme devono essere scelte ed organizzate in modo da far agire contemporaneamente quanti più bambini possibile, relegandone pochissimi al ruolo di spettatori.

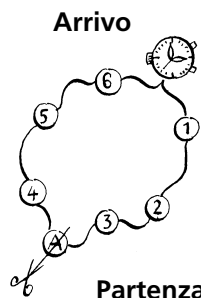
Forme che sottolineano lo stare insieme sono da preferire a quelle che favoriscono il confronto diretto fra singoli; non aggressive, ma intense, non prendersi gioco dei più deboli, ma integrarli meglio nel gruppo.

Se, ricorrendo a semplici principi quali ad esempio «tutto quello che non è vietato espressamente è consentito», si riesce a coinvolgere gli allievi nell'organizzazione delle gare, tutti vivranno con gioia ed entusiasmo la sfera del gioco, mentre l'elemento della competizione ad ogni costo sarà relegato al margine. Di seguito presentiamo alcuni esempi che potrebbero essere attuati durante o alla fine di una lezione (agli attrezzi).

In ambedue gli esempi che seguono, ciascun gruppo deve lottare essenzialmente contro se stesso, in quanto vuole migliorare di volta in volta le proprie prestazioni (esempio «compensazione»), oppure contro il tempo (esempio «fino a dove?»). Seguono poi suggerimenti in cui lo stare insieme è prioritario, che possono essere utilizzati in un percorso a stazioni (1-6).

Compensazione: Ogni gruppo viene diviso in due, e ogni semi gruppo svolge la metà dei compiti assegnati procedendo in direzioni opposte. Il semi gruppo (per caso) più veloce può compensare il deficit degli altri, perché si calcola la media fra i due tempi segnati.

- Cambiando percorso ambedue i semi gruppi ottengono dei risultati migliori? Annotare i tempi, o meglio le differenze fra di essi, e confrontarli.
- Come si può organizzare meglio il singolo gruppo, per migliorare il proprio record di percorrenza?



Gareggiare. Dare il massimo rimanendo sempre corretti!

⚠ Non inserire dei movimenti in cui una corretta esecuzione è obbligatoria (ad es. capovolta in av. o indietro).

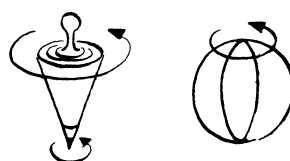
➡ Pianificare le gare: dare tempo di esercitarsi senza l'assillo delle date e lentamente, fino a quando tutti i bambini hanno compreso il compito e riescono ad eseguirlo.

➡ Porre degli accenti in modo mirato.

🕒 Come si gareggia nello «sport vero»? Che cosa ci impressiona particolarmente, che cosa non ci piace?

Fin dove? Il gruppo fa girare per x volte una trottola (o un cerchio). Fin quando rimane in movimento si possono eseguire dei compiti. Il gioco è terminato quando la trottola si ferma.

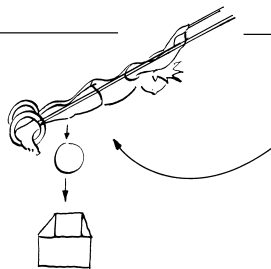
- Quanti punti si segnano in questo lasso di tempo? Quanti esercizi si svolgono quante sequenze di movimento si eseguono?



🕒 Di quello che abbiamo appreso finora nella lezione di educazione fisica, che cosa possiamo provare anche con l'assillo del tempo?

Trasporto aereo: Agli anelli sistemati bassi: A si sistema in piedi sugli anelli ed oscilla. Al termine della traiettoria B gli sistema fra le ginocchia una palla di gommapiuma, che deve essere trasportata indietro e fatta cadere su un bersaglio (scatola, coperchio di cassone).

- Anelli più alti, con allievo in posizione seduta.
- Sospensione alle ginocchia: palle con le mani.



➔ Altre idee per le gare:
v. fasc. 3/3, p. 23

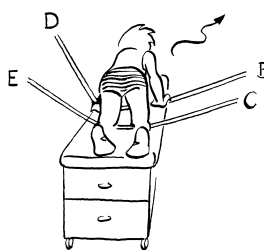
Fare dei nodi: Due bambini si legano le estremità della stessa corda ad una caviglia, poi salgono uno sopra all'altro e rotolano in modo da formare un nodo sulla corda. Quanti nodi possono fare in un tempo determinato?

- Si devono fare dei nodi determinati in anticipo.



Carro attrezzi: Cinque bambini si muovono con un cassone (due elementi, con le rotelle). A è inginocchiato sull'«auto», e con le mani e le ginocchia preme con forza su due corde/tubi di gomma. A ciascuna estremità della corda si trovano dei bambini che tirando fanno compiere al carrello un percorso definito prima. Dopo ogni giro si cambia posizione.

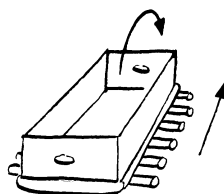
- Chi riesce a svolgere un percorso intero senza toccare alcun ostacolo?



🚫 Tirare con attenzione!

Barca a remi: Due bambini sono in ginocchio dentro la stessa barca (coperchio di cassone rovesciato). La barca «galleggia» su 6-7 bastoni da ginnastica, mentre altri due bastoni si trovano a bordo. Si deve percorrere una certa distanza senza lasciare la barca.

- Fin dove si arriva in un dato periodo di tempo?
- In quattro: 2 bambini si limitano ad aiutare e mettono i bastoni sotto la barca.



➔ Equilibrio ed altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 8

Tiri in porta all'indietro: Stando carponi, con i piedi tirare la palla all'indietro verso una porta. Un compagno rimanda la palla indietro con lo stesso sistema.

- Quante reti si segnano in un minuto?
- Dopo 10 reti cambiare alla stazione seguente.



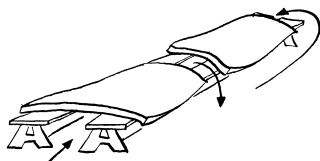
➔ Altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 10

Avanzare seduti: Il gruppo compatto avanza mani e piedi. I bambini appoggiano le mani sui piedi del compagno che segue. Muovendosi tutti allo stesso ritmo si avanza lentamente, fin quando il bambino di testa riesce a toccare o far cadere a terra un determinato oggetto.



⚠️ Prima provare lentamente!

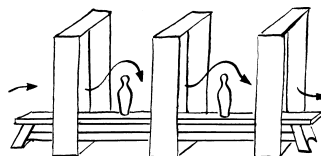
Tunnel: Due panchine lunghe sono sistemate affiancate, coperte a ciascuna estremità da un tappetino disposto per lungo. Strisciare nel tunnel, a metà eseguire un salto facciale accosciato al di sopra della panca, correre fino all'altra estremità, strisciare sotto, salto ecc.



➔ Altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 12

Galleria: Una panchina lunga viene disposta entro tre elementi di cassone sistemati in altezza a formare una galleria. Chi riesce a passare nella galleria il più velocemente possibile senza toccare le pareti?

- Idem, con clavette disposte sull'asse di equilibrio.



➔ Altre idee:
v. fasc. 3/3, p. 4

Bibliografia / Ausili didattici

- BLUME, M.: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Aachen 1995.
- BRUCKMANN, M. / u.a.: Geräteturnen für alle. Freies Turnen an Geräten. Celle 1994.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1999⁸.
- ERZIEHUNGSDIREKTION DES KANTONS ZÜRICH (Hrsg.): Gewalt und Schule - Analyse und Empfehlungen der kantonalen Expertenkommission. Zürich 1994.
- FRANK, G. / ECKERS, B.: Bewegungsförderung für Kinder. Wiesbaden 1996.
- FRANK, W.: Rücksichtsvoll kämpfen. In: Sportpädagogik 4 / 1988.
- FRIES, A.: Kinder-Turnen im Grundschulalter «Ran an die Geräte»! Müllheim-Kärlich 1997.
- GERLING, I.: Kinder turnen: Helfen und sichern. Schritt für Schritt mit tausend Ideen vom Miteinander zum Helfenkönnen. Aachen 1997.
- GUGGENBÜHL, A.: Die unheimliche Faszination der Gewalt. Zürich 1993.
- HABEGGER, Th.: Inline-Skating. Grundlagen und Anwendungen. Bern 1996.
- HÜLSMANN, C.: Prozessorientiertes Arbeiten mit Rollbrettern im Sportunterricht der Primarschule. Magdeburg 1994.
- KLIEVER, H.-J. und U.: Der Zauberkasten. Alte und neue Geschichten für Kinder. Stuttgart 1992.
- KOLLEGGER, M.: Körpererfahrungen im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
- KRISAM, A.: Stundenbilder für den Grundschulsport. Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten, Stationentraining, alternative Sportgeräte, beliebte kleine Sportspiele. Puchheim 1996.
- NICKEL, U.: Kinder brauchen ihren Sport. Celle 1990.
- PATZ, A. und D.: Gleichgewichtsspiele. Schaukel-, Balancier-, Kletter- und Kriechspiele. Ettlingen o.J. 1995.
- PAULY, P. / GEBHARDT, M.: Mit Kindern turnen. Spiel und Spass für Kinder ab 6 Jahren. Niederhausen 1991.
- JAKOB, M.: Zwischen Ringen und Raufen. In: Die Grundschulzeitschrift 70/1993.
- RAMSEGER, J.: Was heisst «durch Unterricht erziehen»? Erziehender Unterricht und Schulreform. Weinheim/Basel 1991.
- SEYBOLD, A.: Didaktische Prinzipien der Leibeserziehung. Schorndorf 1974.
- SCHRAG, M. / u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- STEURI, R. / STOCKER, R.: Geräteturnen. Aarau 1987.
- TREBELS, A. H.: Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

Video

- SFSM: Serie ginnastica agli attrezzi.: Macolin 1990.

Musica:

- Sky One bis Four, alle , success PK 510, 1992.
 (→ Vgl. Bro 2/3, S. 32 Circus)
 «Hypnotic Fakir». Aus: Circus - Circo - Cirque. Gold Records.
 CD 125. 1988

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

→ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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