

6

Fascicolo 6 Volume 3



All'aperto

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 6



All'aperto sono possibili esperienze motorie e fisiche molto variate

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

Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

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



Scuola dell'infanzia

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



1. – 4. anno

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



4. – 6. anno

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



6. – 9. anno

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



10. – 13. anno

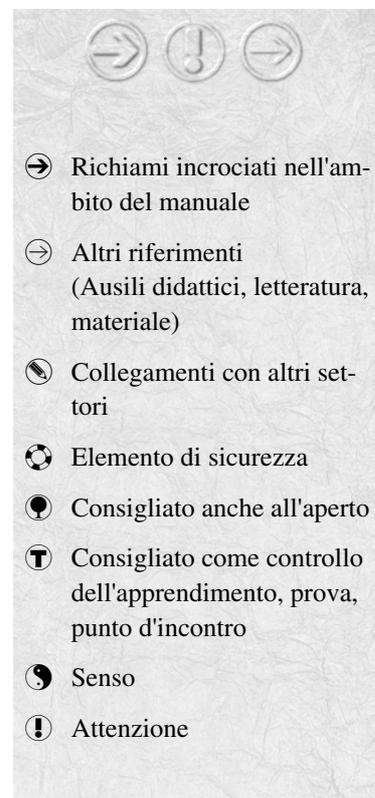
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 I dintorni	
1.1 Nascondere e scoprire	3
1.2 Nei dintorni della nostra scuola	4
1.3 Confrontare le mappe, riconoscere i tranelli	5
1.4 Dove abitano i nostri compagni di scuola	6
1.5 Andare in bicicletta sicuri	7
1.7 Giochi di gruppo su prati e piazzali	8
2 Il bosco	
2.1 Alla scoperta del bosco	9
2.2 Giochi di orientamento	10
2.3 Camminare e osservare attentamente	11
2.4 Come gli Indiani	12
2.5 Con la bicicletta	13
2.6 Giochi di gruppo	14
3 Acqua	
3.1 Aspetti legati alla sicurezza	16
3.2 Al fiume o al lago	17
4 Neve e ghiaccio	
4.1 Sulla neve – evviva!	19
4.2 Sui pattini da ghiaccio (o In-Line)	22
Bibliografia / Ausili didattici	24



Introduzione

Per i bambini non esiste «il brutto tempo»

La lezione di educazione fisica all'aperto schiude opportunità, esperienze e momenti impossibili nell'«ambito protetto» della palestra. Pertanto le sequenze di movimenti dovrebbero essere svolte per quanto possibile all'aperto. Nella colonna delle indicazioni degli altri fascicoli questa possibilità è indicata con il simbolo .

Se i ragazzi si fanno difficilmente motivare ad una attività all'aperto quando il tempo non è bello, nella maggior parte dei casi con i bambini delle elementari il problema non sussiste. Il docente deve però provvedere che i bambini siano vestiti in modo adatto. Ciò significa che i bambini devono poter fare una doccia ed indossare degli abiti asciutti dopo la lezione.

La responsabilità è grande, le esperienze pregnanti

La lezione all'aperto comporta dei rischi, anche elevati, per l'impossibilità di prevedere tutto e gli eventuali influssi esterni. Il docente deve essere conscio di tale responsabilità e pertanto preparare accuratamente le attività all'aperto. Se non conosce bene i posti, deve eseguire una ricognizione in loco prima di portarci i bambini.

Nei giochi all'aperto, in particolare nel bosco, si deve sempre fare attenzione che i bambini rimangano in gruppo e vicini. Nel caso in cui un gruppo dovesse perdersi, si deve concordare in anticipo un posto di ritrovo o un segnale di chiamata. Può essere utile delimitare prima del gioco i limiti entro cui muoversi, marcandoli in modo visibile.

Se due docenti pianificano insieme una lezione all'aperto, si possono dividere i lavori di preparazione e di esecuzione. Coinvolgendo i genitori nelle occasioni più importanti – come ad esempio in un pomeriggio di sport nel bosco – si può ottenere un ulteriore valido aiuto.

Apprendimento interdisciplinare all'aperto

Le attività all'aperto sono una parte importante di un'educazione fisica completa e pertanto sono caldamente consigliate. Apprendimento *globale* significa anche imparare con il maggior numero possibile di sensi. A questo scopo la lezione all'aperto offre opportunità ben maggiori che quella in aula.

Alcuni suggerimenti:

- Sperimentare e approfondire addizioni e sottrazioni sotto forma di esercizi con saltelli (sulle scale o alla corda).
- Esercizi di divisione in sillabe mentre si gioca con la palla.
- Collegare esercizi di memoria con giochi di corsa.
- Stimare spazi e distanze, e poi farne l'esperienza diretta muovendosi.
- Stimare e misurare le proprie «prestazioni» (ad es. salto in lungo).
- Percorrere la scala tonale muovendosi sui gradini di una scala.
- Riconoscere durante una corsa gli habitat di animali e piante.
- Costruire da soli oggetti volanti e da lancio (palle, aquiloni), usandoli in giochi di movimento.

➔ Lista di controllo per preparare una lezione all'aperto:
v. fasc. 6/1, p. 5

➔ Completo:
v. fasc. 1/3, p. 13

 Imparare in movimento:
v. fasc. 7/3, p. 6;
collegamenti ad altri settori:
v. fasc. 7/3, p. 7

➔ Lezione sotto forma di progetto, v. fasc. 7/3, p. 12 ss.

1 I dintorni

1.1 Nascondere e scoprire

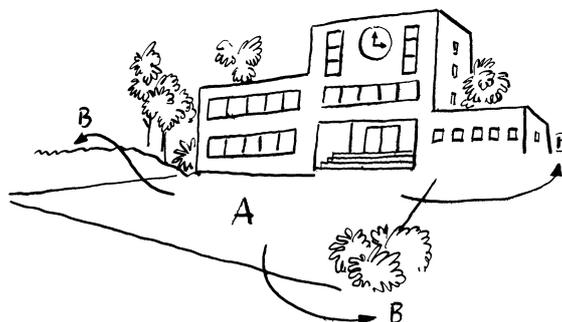
Negli esercizi e nei giochi di questa pagina la classe lavora divisa in due gruppi. Intervallando i periodi in cui si lascia fare e si riprende sotto controllo ciascuna metà classe nasce una ritmizzazione favorevole alla lezione.

Tutto quello che nascondiamo, dopo dobbiamo anche ritrovarlo!

Hansel e Gretel: Ogni coppia sceglie un binomio noto, ad es. Asterix ed Obelix, caldo e freddo, amaro e dolce ecc. Hansel (A) e Gretel (B) si separano. Mentre tutti gli A partecipano ad un gioco, i B nascondono nel perimetro della scuola un oggetto. B spiega ad A «al volo», ovvero senza interrompere il gioco, dove si trova l'oggetto, e ne prende il posto nel gioco in corso. Una volta che A ha trovato quello che cercava, lo nasconde di nuovo e va a dire a B dove. I bambini riescono ad informarsi reciprocamente con una certa esattezza?

- In un primo tempo B aiuta con indicazioni tipo: «da qui dieci passi in direzione della chiesa, poi ...».
- A torna e scrive il posto dove si trova l'oggetto. Non si possono chiedere spiegazioni, c'è solo un messaggio scritto.
- B disegna il posto su uno schizzo.
- Sullo schizzo, con un trasparente, si applica un reticolo. B può dire al compagno in quale settore si trova l'oggetto.

🕒 Aiuti : A e B disegnano una veduta.

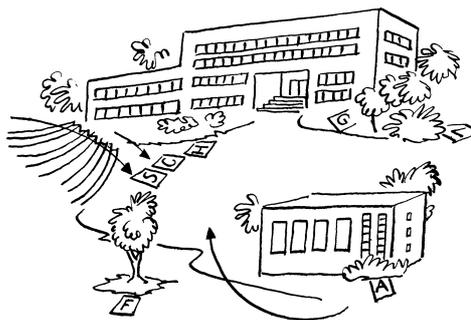


⚠ Al contrario degli schemi (piano, carta; v. sotto, «corsa con la mappa») le vedute hanno angoli morti e nessun simbolo.

La corsa delle lettere: I bambini (ad es. durante la lezione di italiano) formano parole composte e le iscrivono su una lista. Nei pressi della scuola vengono nascoste le lettere relative, attribuendo ad ogni gruppo un settore, ad esempio P-O-R-T-A-L-E-T-T-E-R-E. a questo punto i primi due di un gruppo partono per andare a cercare nel settore avversario le lettere necessarie a comporre la parola. Quando loro tornano partono altri due, per prendere altre due lettere. Si possono dare agli altri informazioni su dove sono nascoste le lettere. Ogni bambino però può portare una sola lettera.

- 2-4 bambini partono contemporaneamente. Ogni bambino deve cercare una determinata lettera. I più fortunati nella ricerca ne cercano un'altra e comunicano al compagno che deve prenderla dove si trova.

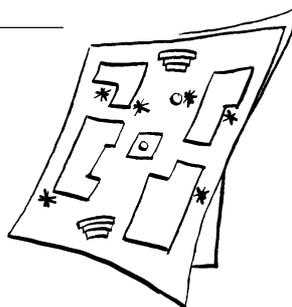
🕒 Lavori pratici / scrittura
Scrivere o disegnare le lettere su tavolette di legno o cubetti..



➡ Quali sono le modalità per nascondere le lettere? Concordare le regole in proposito e poi attenersi.

Corsa con la mappa: In un punto di ritrovo si disegna sulla mappa dove si devono nascondere gli oggetti e chi deve farlo. Una metà della classe nasconde con questi criteri una trentina di oggetti. Gli altri cercano sulla base della mappa. Gli oggetti che non sono stati trovati devono essere recuperati da chi li ha nascosti. Dov'era l'errore? Perché non sono stati trovati?

- Prima della partenza una «squadra di esperti» esamina l'affidabilità della mappa.



🕒 Oggetti/Disegno: Preparare una serie di mappe (disegno incollato su cartoncino e rivestito di plastica trasparente), su cui disegnare con colori lavabili in acqua i nascondigli.

⚠ Introduzione di simboli; dalla veduta alla prospettiva aerea (mappa, cartina).

1.2 Nei dintorni della nostra scuola

I bambini conoscono bene la propria aula scolastica; sanno cosa c'è, dove si trova, a quale parete, in quale angolo. Ma ... riescono a descriverlo, o addirittura a trovare determinati oggetti tenendo gli occhi chiusi?

I bambini conoscono i compiti di osservazione. Grazie ad essi imparano presto a scoprire differenze e particolarità. Sono capaci di disegnare una semplice mappa di un posto, magari a memoria? Chi riesce a descrivere ad un compagno, sulla base di uno schizzo, dove vanno riposti determinati oggetti? Sulla base della descrizione, l'altro può disegnare a sua volta una mappa? Al termine dell'attività i bambini controllano insieme se le descrizioni date al compagno erano abbastanza chiare, dove si sono verificati malintesi e perché ci sono state imprecisioni.

Se i bambini, giocando, riescono a memorizzare uno spazio limitato e facilmente controllabile, sarà poi senza dubbio possibile orientarsi sulla base di una mappa in un piano, nell'edificio scolastico, nell'area della scuola e nel quartiere circostante.

Ci orientiamo nei dintorni della scuola grazie a delle piccole mappe.

Giochi di orientamento: a seconda dell'età, dei presupposti e delle caratteristiche del luogo, sono possibili diversi giochi di orientamento, come ad esempio:

- CO con i gessetti: I bambini, suddivisi in gruppi di 3 o 4, cercano nei dintorni della scuola posti dove sistemare i punti della CO, e in ognuno di essi scrivono sull'asfalto o su un cartoncino una lettera di una parola concordata in precedenza.
- CO a coppie: due bambini (A e B) corrono insieme. Ognuno ha una carta con uno o due punti. Dopo un po' ciascuno prende la carta dove l'altro ha segnato i punti e parte da solo. Chi torna per primo al punto di partenza?
- CO a scelta: usando partenza e arrivo uguali prepariamo diversi percorsi di lunghezza differente. A seconda delle capacità i bambini possono anche correre a coppie.



🕒 rilevare e disegnare insieme ai bambini «carte» (vedute, mappe e piani).



Corsa con le foto: I bambini ricevono una serie di fotografie, che riproducono diverse vedute del loro quartiere. A gruppi di tre cercano e verificano il punto raffigurato. Una volta che li hanno riportati tutti sulla carta, tornano indietro per verificare.

- Memoria fotografica: alla partenza i bambini possono guardare una foto con una veduta, cercando di memorizzare alcuni punti principali. Quando sono certi di aver capito quali sono i punti caratteristici, partono a gruppi di tre alla ricerca del posto. Una volta arrivati riportano sulla carta il posto dove si trovano e le caratteristiche principali.



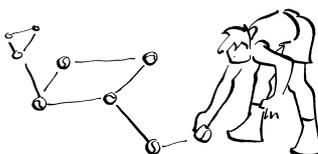
🕒 Eseguire una ricognizione nel quartiere (cantieri, punti difficili da attraversare, cani per strada da soli ...).

1.3 Confrontare le mappe, riconoscere i tranelli

I bambini conoscono i giochetti con le immagini, sul tipo delle «dieci differenze», e quelli da detective, dove si deve scoprire un qualche indizio. Questa azione di ricerca e scoperta può essere usata ed esercitata anche nei giochi di orientamento. Tutte le forme possono essere eseguite anche in una lezione pratica «in movimento».

Il detective di successo osserva tutto attentamente!

Figura nascosta: Forse i bambini conoscono il gioco dalla televisione o da un'altra fonte. Collegando fra loro una serie di punti si ottiene una figura. Ci sono anche degli indovinelli da risolvere per sapere quali punti collegare. Ingrandire al massimo un gioco del genere e incollarlo su un cartone. Sparse sul prato ci sono diverse palline da tennis, che i bambini devono raccogliere una per una e sistemare sul piano. Che disegno ne risulta quando sono tutte sistemate?



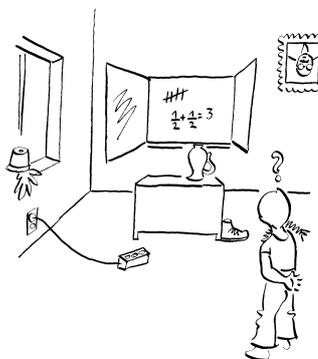
Osservare attentamente: Una banda di ladri si è introdotta nella scuola, ma il cane del custode li ha costretti alla fuga. Andando via hanno disseminato dappertutto nel cortile la refurtiva. Chi riesce a ritrovare uno degli oggetti rubati?

- In piccoli gruppi; alcuni disegnano dei piccoli errori in una mappa (cespugli inesistenti, strutture murarie ...). Altri confrontano la mappa sbagliata con la situazione reale sul posto.
- Nel punto dell'errore è stato nascosto un oggetto.
- Riconoscere e ricordare: nell'aula alcune cose sono cambiate, ad esempio il gesso nel vaso dei fiori, quadri a testa in giù, libri di favole fra i libri di scienze, scarpe sulla cattedra ecc.
- In giro sono sparpagliate le foglie di diverse piante, usate per le lezioni di scienze. Di che pianta sono? Quali piante si trovano nei dintorni della scuola, e dove? Una coppia cerca 2-3 di queste piante nel cortile e ne disegna la posizione su una mappa.



🗨️ **Lingua:** far inventare ai bambini delle storie fantastiche.

➔ **DOLBY, K.:** «Kniffel Abenteuer», v. bibl. fasc. 6/3, p. 24



Il posto preferito: Ogni coppia fa un giretto all'esterno e sceglie un posto che le piace particolarmente. In seguito ognuno può presentare agli altri il proprio posto preferito. Che cosa sapete dire su di esso, che cosa si vede da quel punto, che cosa sentite? Descrivere il posto il più esattamente possibile. Chi riesce a indovinare il posto?

- Raccontare soltanto che cosa si riesce a vedere da questo posto. Chi riesce a segnarlo sulla carta?



🗨️ **Lingua:** divisi a coppie i bambini preparano il messaggio; ev. presentazione sotto forma di pantomima.

Cartelli indicatori: Il gruppo A segnala un sentiero attraverso la scuola, nel cortile, nel quartiere... Il gruppo B percorre il cammino e al ritorno mostra su una mappa la strada fatta. Poi si cambia di ruolo.

- Rilevare e comunicare scoperte particolari fatte durante il cammino, ev. segnarle sulla mappa.



🚫 **Evitare gli attraversamenti pericolosi.**

1.4 Dove abitano i nostri compagni di scuola

Ogni giorno i bambini si incontrano nello stesso posto, a scuola. Ognuno conosce il cammino che compie come le proprie tasche. Ciò che per gli uni è normale, per gli altri è territorio «vergine». Ogni bambino può mostrare agli altri il *suo* cammino, assumendosi quindi una certa responsabilità.

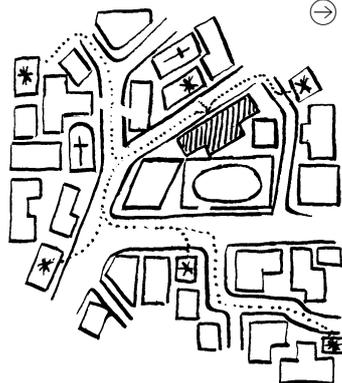
Mostriamo ad altri il cammino che facciamo per andare a scuola.

Percorso casa-scuola: Sulla mappa del quartiere o della città, disegnata o completata insieme ai docenti, con l'aiuto dei genitori i bambini indicano dove abitano ed il tragitto che compiono per andare a scuola. Come sono questi percorsi? Sono brevi o lunghi? Sono diritti o si deve cambiare spesso direzione? Attraversano strade principali? Ci sono negozi, lampioni, cani?

• Ogni bambino dispone un punto nei pressi della propria casa; il docente assegna i compiti. I bambini eseguono un percorso a stella, ovvero dopo ogni punto tornano a scuola.

a) Un bambino che conosce bene la strada guida un piccolo gruppo.

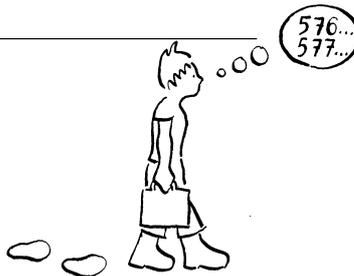
b) Coppie/piccoli gruppi toccano seguendo un piano la metà dei punti segnati.



⇒ Coinvolgere i genitori.

Stimare e misurare le distanze: Quanti passi deve fare un bambino per andare a scuola, camminando normalmente?

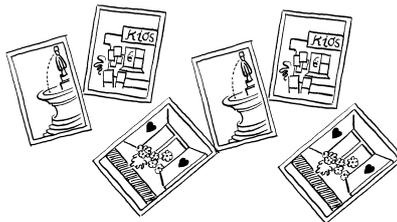
- Con passi più grandi? Se cammina velocemente?
- Quanti passi fa la classe intera per arrivare in cortile? Quanti gradini/metri di dislivello deve superare?
- Quanti passi/piedi è lungo l'edificio della scuola?



☉ Calcolare; operazioni di base; stimare e misurare; convertire in metri la lunghezza dei passi ecc.

Scoprire i quartieri: I bambini ricevono delle fotografie che riproducono scorci del loro villaggio o del loro quartiere. A gruppi di 3-4 girano per il quartiere alla ricerca dello scorcio raffigurato.

- Raccontano quello che hanno scoperto.
- Riportano su una carta le loro scoperte.
- In parte le fotografie sono tagliate in 2-3 pezzi. Riuscite a trovare lo stesso i posti raffigurati?



Tradizioni locali: In molti paesi ogni anno si tengono in un luogo pubblico gare sportive tradizionali, di profondo significato. Non sarebbe bello se ogni terza elementare in certo giorno di giugno «ravvivasse» un certo posto? Esempi:

- Preparare con i bambini un percorso ciclabile nelle strade del quartiere, giochi d'acqua presso la fontana del paese ...
- Un'ora di danza (tradizionale) con un'altra scuola del quartiere, uno spettacolo di danza nella casa di riposo.
- I bambini costruiscono attrezzi per muoversi e fare sport, organizzano giochi di equilibrio e vendono gli attrezzi: il ricavato va a favore di un progetto (ad es. vacanze per bambini andicappati).
- Giochi e danze per una serata con i genitori.



☉ Lingua/tradizioni locali: intervistare persone anziane sulle tradizioni del posto.

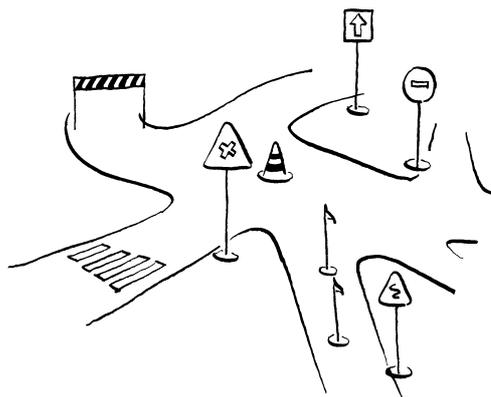
1.5 Andare in bicicletta sicuri

Giochi di abilità in bicicletta nel cortile della scuola danno al docente l'opportunità – magari in collaborazione con la polizia locale – di fare dell'educazione stradale e di preparare i bambini ad una gita in bicicletta (regole di comportamento, sicurezza, casco, aiuto in caso di panne ecc.).

Con i giochi di abilità impariamo a sentirci sicuri in bicicletta.

Parco per l'educazione stradale: Abbiamo a disposizione paletti, cordicelle, coni, sbarre per il salto in alto ed ev. anche cartelli segnaletici. Di tanto in tanto per regolare il traffico interviene una pattuglia di vigili urbani (bambini).

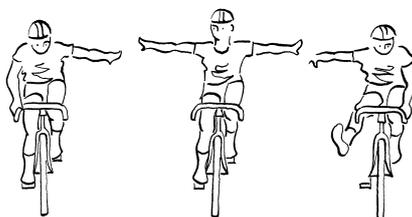
- A piacere fra gli ostacoli; decidi da solo la velocità e il percorso, in modo da non dover mai mettere il piede a terra o ostacolare gli altri ...
- Pausa: puoi appoggiarti per riposare ad un paletto o alla parete di una casa. Se qualcun altro vuole il posto, devi cederglielo.
- In colonna: Andiamo tutti in fila, alcuni dietro a Luigi, altri dietro a Giovanna. Sono loro a decidere la direzione, la velocità, se ci si ferma o no ecc. A un segnale prestabilito ognuno va nuovamente per la propria strada. Ora tutti dietro ...
- Salutare: Quando si incrociano altri, ci si saluta, ad es. fare un cenno con il piede, fare l'occhiolino, tenersi per mano, magari anche fermandosi un attimo, senza però mettere i piedi a terra ...
- Percorso: La nostra gita ci porta sotto un tunnel (quattro sbarre per il salto in alto coperte con un telo), attraverso una gola (cordicelle messe a un metro al massimo di distanza), su un ponte (ad es. usare delle tavole messe di traverso sul percorso), su sabbia o ghiaia ecc.
- Fermarsi: Si tratta di girare il più lentamente possibile in un dato settore o di fermarsi senza toccare terra.



Tutti i bambini dispongono di una bicicletta funzionante e di un casco. Rispettare l'impianto e l'ambiente; parlarne con il custode, ev. coinvolgere i genitori.

Gli equilibristi: In un settore delimitato proviamo alcuni esercizi che per motivi di sicurezza non possiamo fare sulle strade.

- Passarsi degli oggetti mentre si va in bicicletta.
- Percorrere un (breve) tratto il più lentamente possibile, fermarsi contemporaneamente.
- Andare piano o veloce, ma sempre sincronizzati.
- Senza mani, staccando un piede dal pedale.
- Un gruppo di 3 o 4 prepara un programma, lo prova e poi lo presenta agli altri.



☉ Progetto «Circo»; contributo alle «tradizioni locali»; v. fasc. 6/3, S. 6

Tandem: In via eccezionale chi ha uno skate board o pattini ora può farsi trainare. Si formano coppie, che si scambiano anche i ruoli.

- I pattinatori si tengono alle due estremità della corda passata intorno alla sella della bicicletta.
- I ciclisti fanno uno slalom fra coni e ev. saltano al di sopra di piccoli ostacoli (tavole, corde).
- La pattinatrice trainata cerca ora di restare in equilibrio su di un piede solo ...



🚰 Oltre al casco ora sono obbligatorie le protezioni per gomiti, ginocchia e polsi.

➡ Per altre idee v. Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern; Bibliografia fasc. 6/3, p. 24

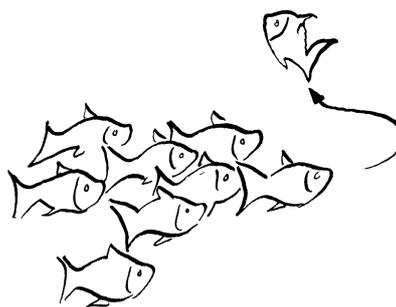
1.6 Giochi di gruppo su prati o piazzali

Con poco materiale si possono organizzare giochi di elevata intensità anche per gruppi numerosi. Forme simili sono indicate per sviluppare il senso dell'appartenenza alla comunità e del rispetto reciproco, migliorano la concentrazione o offrono l'opportunità di non essere sempre seduti.

Che cosa significa far parte di un gruppo?

In gruppo: Esperienze di gruppo, magari collegate allo studio di animali che vivono in branco, da fare in modo consapevole. Chi assume un ruolo guida? A chi mi accodo? Perché?

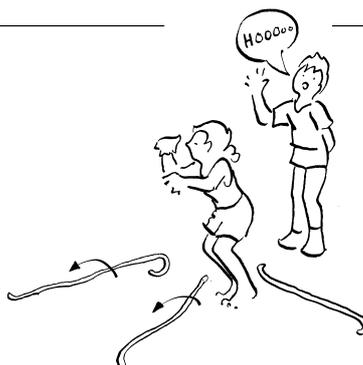
- Camminare, correre, «volare» sempre nella stessa direzione e con la stessa andatura ...
- Il docente indica un bambino (ad es. toccandolo ad occhi chiusi). Questi cerca di guidare il gruppo, senza però farsi troppo notare. Ci riesce?
- Girotondo dinamico: tutti i bambini camminano in cerchio mantenendo sempre la stessa distanza. Poco a poco accelerano il ritmo, poi tornano a muoversi lentamente, sempre più lentamente, senza che nessuno dia indicazioni in proposito.



🕒 Quali animali vivono in gruppo? Perché?

Prudenza: A distanze irregolari sono disposte al suolo delle cordicelle. A piedi nudi e a occhi chiusi (chi se la sente), un bambino per volta si passa per questa «zona pericolosa» guidati da un altro, che segnala con un lungo «Hooooo» il salto al di sopra degli ostacoli.

- Seguire le tracce: Camminare lungo un serpente (cordicelle annodate). Attenzione agli incroci. Puoi sentire o indovinare chi hai incrociato (ev. anche senza parole)?
- Il pescatore: Un gruppetto cerca di catturare gli altri con una lunga corda (rete). Chi viene preso, al turno successivo diventa pescatore.

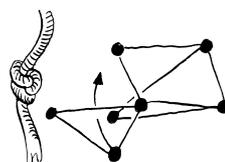


➔ Al posto della cordicella usare dei rametti.

🕒 Lingua: imparare e memoria e recitare in movimento (ad es. saltellando) uno scioglilingua, ad es. «Sopra la panca la capra campa, sotto la panca la capra muore».
Imparare in movimento: v. fasc. 7/3, p. 6 s.

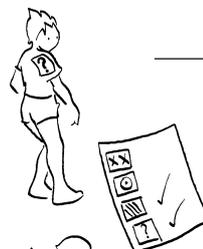
Il nodo di Gordio: I bambini stanno in cerchio e tengono ognuno le due estremità di una corda. Senza lasciare la propria, ciascuno passa sopra o sotto la corda degli altri, fino a formare un enorme nodo. Riusciamo ora a scioglierlo senza lasciare la nostra corda? Magari senza parlare?

- Tentare anche senza la corda, dandosi le mani.



➔ Indicato anche come esercizio per la concentrazione.

Chi sono? Ogni bambino riceve un numero, una lettera o un altro simbolo qualunque, da applicare sulla schiena senza vederlo. Ognuno ha un foglio sul quale sono riportati tutti i simboli usati nel gioco. Man mano che si riconoscono i simboli degli altri, si cancellano, fino a scoprire il proprio per esclusione.



➔ Possibile anche come gioco di ricerca. Come simboli: uccelli, animali, frutta, verdura ...; concordare le regole del gioco.

Calamite: I bambini sono disposti in cerchio e premono l'un l'altro le palme delle mani (calamita). Cercano di muoversi, di rotolarsi, di camminare, di sedersi, di rialzarsi.

- Seduti: Tutti sono in cerchio uno dietro l'altro molto vicini e si siedono contemporaneamente e lentamente sulle cosce. Tutti sono comodi!



➔ Per altre idee vedi: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit; Bibl. fasc. 6/3, p. 24

2 Il bosco

2.1 Alla scoperta del bosco

Introdurre e preparare

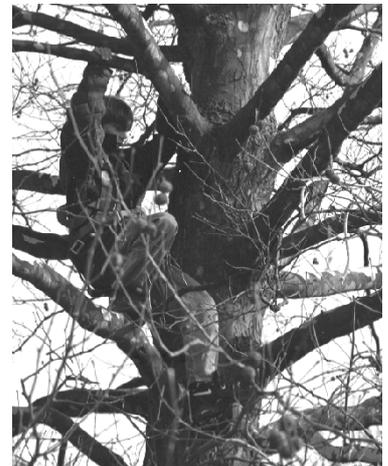
Il tema «bosco» ben si presta per un progetto multidisciplinare, dedicato ad esempio allo sfruttamento sostenibile delle foreste e più in generale delle risorse naturali. All'inizio i bambini devono imparare a conoscere il bosco insieme al docente. Sono indicate allo scopo passeggiate dedicate alla botanica. Solo una volta che tutti si sono familiarizzati con il bosco, il docente può svolgere – in settori ridotti e ben delimitati – la lezione di educazione fisica. Con una buona pianificazione si possono ridurre al minimo i pericoli.

Pianificare e attuare

Se si vuole preparare e realizzare in modo serio una attività nel bosco si devono tener presenti i seguenti punti:

- *Scoprire*: Scegliere un terreno adatto ai contenuti che si spiegano; eseguire una ricognizione (vie di avvicinamento, posti per giocare, ambiti per muoversi, punto di raccolta ...).
- *Informare*: I genitori, la direzione della scuola, i proprietari del bosco...
- *Equipaggiamento del docente*: Farmacia portatile (materiale per fasciature, set di pronto soccorso per le allergie, garza elastica, prodotto contro le punture di insetto e le zecche), ausili acustici (fischietto, trombetta in ottoni) per segnalare ai bambini l'inizio del gioco o radunarli nel punto di raccolta; materiali d'insegnamento (giochi, cartine, materiale per scrivere), carta igienica.
- *Equipaggiamento dei bambini*: Tutti devono portare abiti adatti, una protezione per la pioggia, uno spuntino (non dimenticare qualcosa da bere), orologio (chi lo ha e sa anche leggerlo).
- *Sicurezza*: Un bambino non si muove mai da solo nel bosco; tutti i compiti o i giochi si fanno a gruppetti di almeno tre alunni. Discutere delle regole di comportamento da tenere nei confronti degli altri utilizzatori del bosco (estranei, cani). Che cosa potrebbe diventare pericoloso. Cosa fare in caso di infortunio? (il numero di telefono 111 informa sui medici di servizio per le emergenze nelle varie regioni).
- *Punto d'incontro*: Ad un segnale concordato (ev. anche a un'ora fissata prima) ci si ritrova in un determinato posto che tutti conoscono. Quasi sempre riunirsi costituisce il punto d'inizio di una nuova attività. Giacche, zainetti, giochi, per sicurezza vengono lasciati di preferenza in questo posto.
- *Regole del gioco e ambito*: Fissare un segnale (ev. l'ora) di inizio e fine del gioco. I limiti della zona in cui muoversi devono essere chiari per tutti. Lo stesso vale per le zone in cui non si può andare.
- *Chiusura / Ritorno alla calma*: In un momento di riunione o alla fine dell'attività il docente controlla che ci siano tutti, che si sia preso il materiale e si sia lasciato il posto in ordine.
- *Coinvolgimento dei genitori*: Un pic nic per chiudere la giornata, magari con i genitori, può divenire un'esperienza da ricordare.

➔ Lista di controllo per la pianificazione, la realizzazione e la valutazione; v. fasc. 6/1, p. 5



2.2 Giochi di orientamento

I bambini dovrebbero prendere confidenza con il bosco, eliminare paure e orientarsi sulla base di luoghi conosciuti. È bene predisporre una semplice piantina del bosco. Durante un lavoro interdisciplinare esaminare le caratteristiche del terreno e riportarle sulla carta.

Impariamo a conoscere meglio il nostro bosco.

Vista d'aquila: Camminiamo ai margini del bosco, su sentieri e stradine. Che cosa ci balza agli occhi? Ci imprimiamo nella memoria caratteristiche del posto come una collina, mangiatoie all'aperto, fossati, recinti, radici sporgenti, una grotta, una valletta ...

- In tre: tornate indietro da soli fino alla collinetta, al fossato al ... Chi arriva al punto indicato può gridare (o nascondersi).
- Contatto visivo: un gruppo di tre bambini va avanti fino a scomparire dalla vista. A questo punto il gruppo che segue grida «ALT». Il primo gruppo aspetta fino a quando il secondo lo raggiunge. Scambiarsi le posizioni.

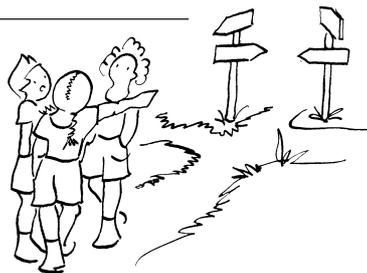


☞ Perché vista d'aquila? Orientarsi sulla base di uno schizzo del posto, o farne uno stando sul posto.

☉ Concordare sempre un posto di raccolta ed un segnale per riunirsi (ad es. un trillo di fischiotto).

La strada migliore: Tutti insieme camminiamo, fermandoci di tanto in tanto, verso il profondo del bosco. Chi riesce ad orientarsi ancora? Dove trovo alcuni dei punti che ho già imparato (la collina, le mangiatoie, un posto per accendere il fuoco ...)?

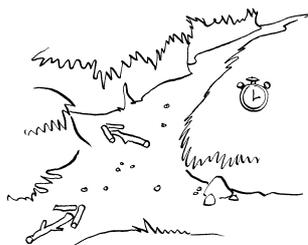
- Uno dei bambini può decidere che strada seguire, portandosi dietro gli altri. Ha scelto la strada giusta? C'era una scorciatoia o una strada migliore?
- Stesso esercizio, ma divisi a gruppi di tre.



⚠ Scegliere fra scorciatoie e sentieri. Perché sempre i sentieri?

CO con corde o bandierine: Tutto il percorso è ben segnalato. Marcia in piccoli gruppi con diversi compiti di osservazione. Esempi:

- Quanti edifici in legno si trovano sull'intero percorso?
- Quante volte avete attraversato un ruscello?
- Secondo voi quanto è lungo il tratto percorso?
- Quanto tempo siete stati per strada?



⚠ Mettere in ordine tutti insieme; assumersi delle responsabilità. Se si usano delle bandierine, raccoglietele assolutamente!

Trovare la via di casa: Da un punto di partenza comune lasciamo delle tracce (trucioli, segatura, carta di giornale, bandierine, ev. impronte di piedi nella neve). I bambini percorrono la strada per tornare.

- In cammino a gruppi di 3. Ci si ritrova tutti in un posto noto a tutti e familiare, ad es. davanti alla scuola, sulla piazzetta, vicino alla chiesa.
- Chi vuole fare tutto il tragitto senza fermarsi?
- Sulla via del ritorno sono predisposti dei punti; trovarli e risolvere i compiti in essi previsti.
- Quanto è lunga secondo voi la strada da qui al punto di raccolta?
- Conclusione e valutazione: quale gioco vorreste giocare di nuovo nella prossima ora di ginnastica nel bosco? Che cosa vi è piaciuto particolarmente, che cosa non vi è piaciuto?



☞ Far creare dai bambini i compiti da risolvere nei vari punti.

⚠ Alla fine controllare che ci siano tutti e che si sia preso tutto il materiale. Salutare i bambini insieme.

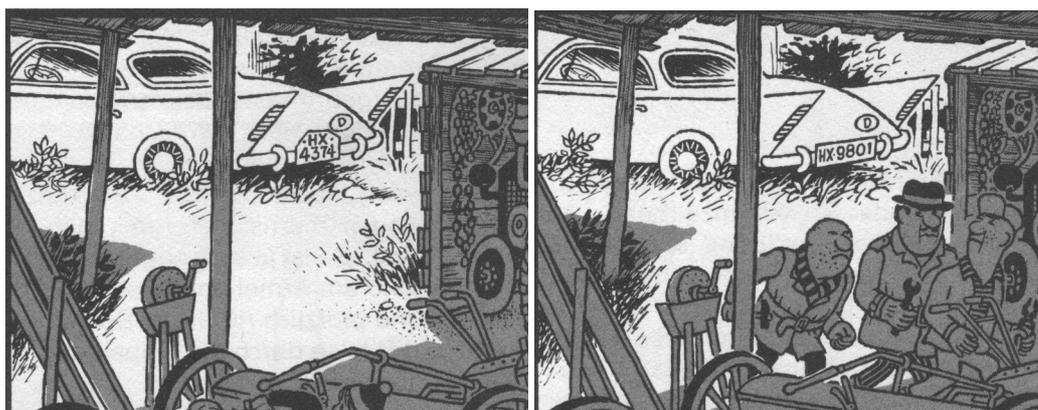
2.3 Camminare e osservare attentamente

Alle elementari i bambini non hanno (ancora) una grande resistenza, ma se si riesce ad attrarre completamente la loro attenzione con un compito che piace e li convince, finiscono per dimenticare la fatica e vogliono continuare.

Attenzione, chi può orientarsi mentre è in marcia?

Marcia misteriosa:

Un vero mistero! Che cosa ha combinato questa volta la banda? Confrontate i due disegni! A gruppi i bambini devono percorrere un tratto di strada controllando le differenze fra i due disegni. La soluzione viene consegnata al punto di controllo a un giudice di gara (bambino dispensato, docente), che affida un altro compito al gruppo.



Nello scegliere il percorso si deve considerare anche il numero di giochi disponibili, sempre diversi da gruppo a gruppo. Naturalmente le immagini usate devono essere adatte al livello dei bambini.

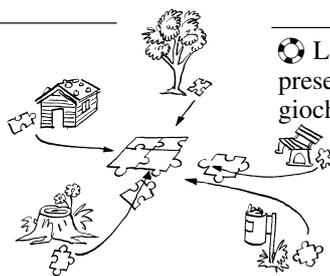
➔ Tratto da: Le avventure di «mano nera». Edizioni Ravensburger 1987; RTB Detektiv 60, i bambini potrebbero portare essi stessi alcuni indovinelli figurati.

La ricerca: Lungo il percorso assegnato al gruppo A il gruppo B potrebbe disporre diversi oggetti, che devono essere chiaramente visibili dal sentiero. Il gruppo A deve tornare al completo al punto di partenza, entro un certo limite di tempo, per segnalare che cosa ha scoperto e dove.



➔ Concordare le regole del gioco. Le scoperte danno diritto a punti, o il gruppo riceve un indizio e cerca ancora, oppure ...?

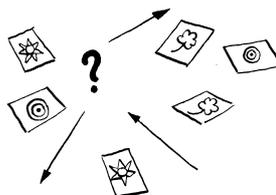
Corsa a tasselli: Si gioca con due puzzle di uguale grandezza: il gruppo A dispone in un certo ambito i tasselli, contrassegnati sul retro con una A, il gruppo B quelli con la B. Il gruppo A raccoglie i pezzi con la B e viceversa fa B. Quale gruppo ha finito per primo il proprio puzzle?



🏀 La zona dove cercare non deve presentare pericoli. Vale per tutti i giochi di corsa e ricerca.

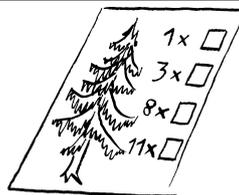
- Per ogni viaggio si può portare al punto di raccolta del proprio gruppo un solo tassello di puzzle.

Corsa con il memory: In una zona ben delimitata sono state distribuite le carte del memory. Su una piantina a disposizione di chi controlla il gioco è segnata la posizione delle diverse carte. I bambini partono a coppie. Quando trovano una carta, sulla piantina si mostra loro dove si trova la seconda! E così via!



➔ Altre idee per i giochi di corsa: v. fasc. 4/3, p. 5 ss.

Corsa di osservazione: L'intera classe fa del jogging con il docente. I bambini hanno un questionario, che però possono compilare solo durante le pause. Le domande si riferiscono al percorso, ad es. quanti abeti avete visto per strada, quanta distanza abbiamo percorso (in metri) e simili.



🕒 Cosa serve: questioni sulla natura, su come si presenta il posto ...

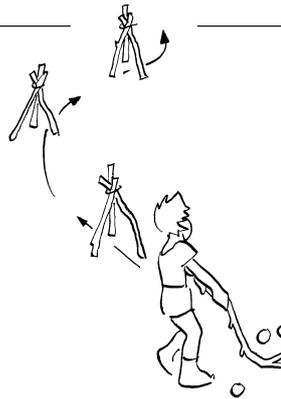
2.4 Come gli Indiani

Muoversi in piena natura, soprattutto nel bosco, per i bambini rappresenta una fonte di esperienze e di avventure. L'ambiente circostante stimola la fantasia e consente di calarsi in un mondo diverso, ad esempio quello degli indiani.

Chi vorresti essere:
«Occhio di falco»
oppure «Penna
svelta»?

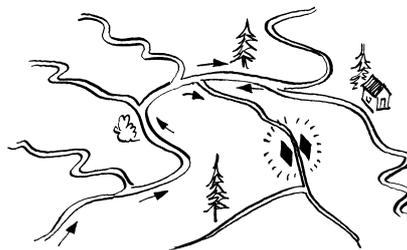
Teepee: Gli indiani piantano a terra una struttura di lunghi pali, su cui sistemano poi delle pelli per costruire le loro tende (= Teepee). A gruppi di tre cercare di imitarli usando i rami caduti a terra. (Senza spezzare quelli di cespugli o alberi!)

- Colpire il proprio teepee con pietre o pigne.
- Inseguimento: chi sta in un teepee non può essere catturato. Se qualcuno vuole salvarsi in un teepee, chi già è dentro deve lasciargli il posto e scappare.
- Corsa dei teepee. Tutti i bambini corrono alla rinfusa intorno alle tende. Chi è stanco può entrare in un teepee per riposarsi, Chi riesce a non fermarsi quasi mai?
- Le grida degli indiani: mentre corrono i bambini possono far sentire il proprio grido di guerra, concordato prima in una tenda.



🕒 Cognizioni: Indiani/Viaggio nel selvaggio West: v. fasc., 2/3, p. 25

Lasciare segnali: Usare strade forestali o piccole mulattiere. Quattro gruppi di tre bambini partono, ciascuno in una delle direzioni cardinali, per marcare il sentiero. Ad ogni incrocio segnalare la direzione da prendere, ad esempio costruendo con rametti un mini teepee appoggiato al tronco di un albero (sulla destra = prendere a destra). Se c'è un segnale su ogni lato attenzione; i battistrada sono nascosti qui intorno. Un gruppo di inseguitori li cerca e poi tornano tutti insieme nel punto di raccolta concordato.



🕒 Mai un bambino in cammino da solo. Gruppi di almeno tre.

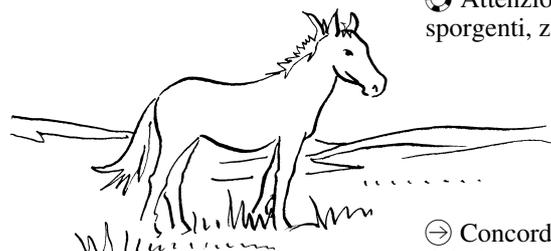
🕒 Preparazione; determinare i punti cardinali con l'aiuto del sole, del paesaggio e delle piante. Portare con sé una bussola.

Il grande capo «Toro seduto»: Su diversi tronchi d'albero sono seduti vari capi indiani/squaw, nella tipica posizione a gambe incrociate e schiena diritta. anche se tengono gli occhi chiusi e «meditano», prestano l'orecchio ai rumori intorno a loro. Altri bambini cercano di avvicinarsi silenziosamente e di toccare uno degli altri, perché in questo modo possono prendere il loro posto come capo o come squaw. Se chi sta seduto indica nella direzione di qualcuno che si avvicina, questi deve fare tre passi indietro.



I mustangs: I cavalli selvaggi (Mustangs) sono scappati via e ora si muovono liberamente in un settore del bosco chiaramente delimitato. Gli indiani cercano di catturarli, per riportarli in un recinto (= quadrato delimitato da quattro alberi) e tenerveli. I mustangs liberi, una volta toccati, tornano nel recinto, sorvegliato da indiani.

- Liberare: per fuggire bisogna essere in due e tenersi per mano. Uscire dal lato opposto a quello da cui libera è entrato. Si riesce a riprendere tutti i mustangs scappati via?



🕒 Attenzione; radici sporgenti, zecche ecc.

🕒 Concordare le regole del gioco, ricordare la correttezza.

2.5 Con la bicicletta

Dopo che la classe ha imparato come ci si comporta sulla strada, divisi in piccoli gruppi (➔ v. fasc. 6/3, p. 7), organizziamo un pomeriggio in bicicletta in un bosco e nelle sue vicinanze. I bambini imparano le regole di comportamento per chi va con la bicicletta nel bosco.

Un pomeriggio sportivo in bicicletta.

Sulle stradine nel bosco: A gruppi di tre i bambini si inoltrano nel bosco per tre minuti lungo una stradina e poi tornano indietro al punto di partenza.

- I bambini possono dividersi in gruppi da soli, sulla base di come sanno andare in bicicletta. A seconda dei gruppi abbiamo percorsi facili, medi e difficili.
- Corsa a tempo: ad es. percorrere un tragitto delimitato in tre minuti esatti.
- Usando oggetti semplici trovati nel bosco predisporre un percorso di abilità e poi giocare.



⚠ Non abbandonare le stradine tracciate!

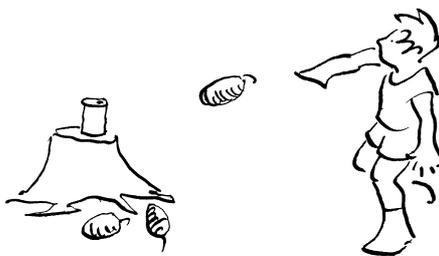
Alberi e cespugli: Un bambino che conosce bene le piante o il docente mostrano una foglia. La classe, suddivisa in gruppi di tre, si sparpaglia poi alla ricerca dell'albero corrispondente e trovato lo osserva attentamente. Come si presenta la corteccia? Cosa si prova passandoci la mano sopra? Che odore ha? Tornati indietro, mostrando un disegno, un pezzo di corteccia o un rametto, far vedere agli altri di quale albero o cespuglio si trattava!



⚠ Attenzione: non usare piante velenose!

Giochi durante le soste: I bambini raccolgono delle pigne da lanciare contro alberi o altri bersagli.

- Lanciare un rametto corto il più precisamente possibile contro un tronco.
- Corsa a ostacoli: correre fino a un traguardo senza calpestare neanche una radice o un ramo secco.
- Non schiacciare: a coppie. Chi riesce a tirare o a spingere il compagno in modo da costringerlo a calpestare una pigna?
- Birilli: piantare a terra nove rametti e poi usando dei sassi cercare di farli cadere.
- Golf: lanciare lontano una pigna usando un ramo adatto come se fosse una mazza da golf.
- Tiro al piede: due bambini hanno cinque pigne ciascuno; riescono a colpire l'altro ad un piede? Chi colpisce un'altra parte del corpo viene penalizzato di un punto.



CO in bicicletta: Usando una cartina o una sezione di essa fotocopiata i bambini, divisi in gruppi di tre, cercano singoli punti, sistemati in modo visibile al margine del bosco, agli incroci ecc. All'ultimo punto si comunica dove ci si ritrova tutti insieme. Alla partenza tutti i gruppi ricevono una «busta di emergenza» dove è indicato il punto di ritrovo. La busta può essere aperta solo nel caso in cui il gruppo non riesca ad andare avanti altrimenti.



⚠ Adatta solo alle classi abituate alla lettura della carta.

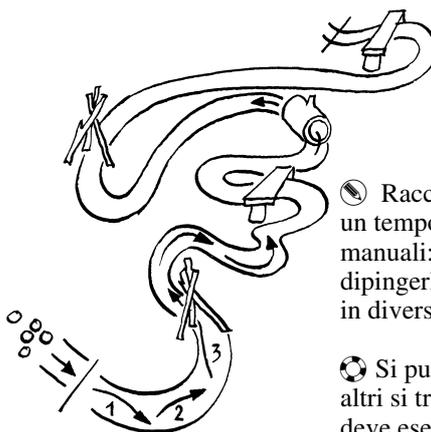
2.6 Giochi di gruppo

Gli oggetti che si trovano nel bosco invitano a giocare usando le cose più semplici. Per poter fare alcuni giochi è assolutamente necessario che il docente abbia in precedenza ispezionato il settore del bosco, anche per farsi un'idea del «materiale» che vi si trova.

Il nostro motto è :
«usare la natura,
senza abusare».

Bosseln: Questo vecchio gioco della Germania del Nord - un misto fra golf e bocce, non richiede ai bambini conoscenze particolari. Importante però è preparare il gioco in aula e determinare insieme le regole.

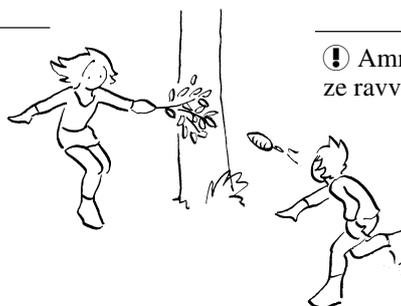
- **Scopo:** Vince chi, rispettando le regole concordate, usa meno colpi possibile per percorrere un determinato tratto. Ognuno conta per sé, oppure uno tiene la statistica (come nel mini golf).
- **Regole generali:** Ogni bambino ha una pietra colorata (da lanciare). Usare solo le pietre accettate da tutti i componenti di un gruppo. Il bambino che si trova di volta in volta per ultimo inizia a lanciare.
- **Percorso:** Ogni gruppo sceglie un percorso, possibilmente con molte curve, e vi costruisce altri ostacoli, o bersagli da colpire.
- **Regole per il lancio:** Si può lanciare soltanto dal basso, come per le bocce.
- **Penalità:** Il sasso esce dal percorso o non colpisce il bersaglio.



☉ Racconto: giochi di bambini un tempo e ora; disegno/attività manuali: raccogliere delle pietre e dipingerle. Possono essere usate in diversi giochi (ad es. bosseln).

🌀 Si può lanciare solo se tutti gli altri si trovano alle spalle di chi deve eseguire il lancio, per evitare di essere colpiti dal sasso.

Stregare gli alberi: Lanciando delle pigne contro gli alberi, i nani del bosco trasformano gli alberi in statue di legno. Per distinguere gli alberi fatati il nano poggia una pigna alla base del tronco (= 1 punto). Per ogni lancio si deve tornare indietro al deposito delle pigne a prendere un proiettile. Gli elfi cercano di proteggere gli alberi con la loro bacchetta magica (rametto). Fin quanto la bacchetta tocca il tronco, l'albero non può essere stregato. Quanti alberi hanno potuto trasformare i nani in due minuti? Cambiare le parti.



⚠ Ammessi lanci solo da distanze ravvicinate; correttezza!!

Percorso a ostacoli: Un gruppo di bambini predispose un percorso ad ostacoli; slalom, salto del fossato, ostacoli naturali, tiro al bersaglio ecc. I bambini si sfidano l'un l'altro a gareggiare sul percorso.

- Anche in parallelo su due percorsi uguali.
- In una seconda frazione di gioco i bambini cercano di migliorare il proprio tempo di tot secondi.



➞ Elaborare proprie regole per il gioco e le gare.

Il mikado nel bosco: I bambini cercano a terra rametti i più diritti possibile. I contrassegni per il punteggio vengono fatti legando intorno al rametto fili colorati, o con del nastro adesivo, o incidendo la corteccia con un sasso appuntito.

- Chi raccoglie più punti?
- Se il mucchio si muove quando si cerca di portare via un rametto, il bambino che ha sbagliato deve fare un giro di corsa prima di riprendere il gioco.



➞ Come gioco di ritorno alla calma o per i bambini che hanno svolto il loro compito ed ora devono aspettare gli altri.

Cane da cieco: B (a occhi chiusi), viene condotto su un sentiero al limitare del bosco da A, che lo tiene ad un braccio. B conta i passi, o cerca di calcolare il tempo trascorso, fin quando i due si fermano. A questo punto il «cane» mette un segnale e riporta B al punto di partenza. Si toglie la benda e B avanza fino a quando pensa di aver raggiunto il punto in cui sono tornati indietro. Di quanti passi sbaglia? Scambiarsi il ruolo.

- In salita, in discesa, all'indietro ...
- Attraverso il bosco, intorno agli alberi ...



📌 Segnalare la distanza raggiunta.

Bastone da cieco: In una zona di bosco pianeggiante, a occhi chiusi, cercare di muoversi su un certo percorso o di raggiungere un punto determinato. Un ramo (bastone da cieco) aiuta a orientarsi. Un compagno controlla e aiuta ad evitare ostacoli.

- Due bambini «ciechi» vengono guidati da uno che ci vede, con l'ausilio di un bastone, attraverso il bosco, oltre semplici ostacoli ...



Nascondino: «5 volpacchiotti! – ora ce ne sono solo 4» Il quinto si è improvvisamente nascosto. Chi lo scopre senza farsi vedere dagli altri lo raggiunge. La volta seguente l'ultimo rimasto può nascondersi per primo. Elaborare anche altre regole del gioco.

- Scompare: I bambini hanno 10 secondi per nascondersi. Chi è scoperto passa a cercare.
- Ogni venti secondi circa il cacciatore fischia. Al fischio tutti devono cambiare posizione.



🎯 Delimitare chiaramente il campo di gioco.

Giochi sui tronchi: Siamo presso una catasta di tronchi e ci muoviamo su di essi.

- Cercare l'equilibrio; su una sola gamba ...
- A coppie, con le mani incrociate dietro la schiena cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario.
- Un bambino cerca di trasportarne un altro oltre il tronco.
- Chi sa fare qualcosa di difficile può mostrarlo agli altri. Tutti cercano di imitarlo.
- Gruppi di 4 o 6 bambini per ogni tronco. Prevedere una sequenza di step e saltelli ed eseguirla in sincronia. Accompagnarla ritmicamente battendo i piedi, o le mani ...



➡ Stare in equilibrio: v. fasc. 3/3, p. 4 ss.

Percorso di arrampicata: Ci si può arrampicare solo là dove si trova il docente o un bambino designato in precedenza: su una roccia, un muro, un albero ...

- Ci si può aiutare a vicenda?
- Puoi salire da un'altra parte?
- A coppie: A arrampica per primo e B lo segue cercando di seguire esattamente lo stesso percorso.
- Inseguimento aereo; chi non ha almeno un piede poggiato a terra può venire toccato e si trasforma in cacciatore. Anche con più cacciatori.
- Chi insegue può stabilire l'andatura.



➡ Arrampicare: v. fasc. 3/3, p. 11 ss.

3 Acqua

3.1 Aspetti legati alla sicurezza

Innanzitutto è necessario chiarire ai bambini i pericoli e la responsabilità che i docenti si assumono organizzando un'attività del genere. Il docente organizza la lezione di nuoto solo in un ambiente che conosce e adatto al livello di tutti i bambini. In particolare si deve verificare che il posto sia adatto all'attività, disponga di ausili didattici e materiale di salvataggio, dove si trovano il telefono più vicino e il materiale di pronto soccorso. Si devono chiarire inoltre le regole di comportamento in generale e quelle specifiche del posto prescelto (parlarne prima con la classe!), coinvolgere gli aiutanti, assicurare la presenza di un bagnino.

I settori in cui possono entrare in acqua gli allievi, per nuotatori e non nuotatori, sono chiaramente delimitati e noti a tutti. Si è parlato con gli aiutanti di ogni dettaglio e sono stati definiti i compiti dei singoli (genitori, bagnino).

Il docente resta in un posto noto a tutti i bambini, scelto facendo in modo che da esso si possa controllare tutta la classe. Tutti i bambini sanno esattamente dove possono stare, quali regole rispettare e quali compiti svolgere. Per motivi di sicurezza in acqua o nei pressi dell'acqua gli allievi dovrebbero essere sempre almeno in due e controllarsi a vicenda. Attenzione, però: questa misura di prudenza può aiutare il docente, ma non lo esime certo dal dovere di controllare!

Collaborazione con alcuni genitori

In quanto docente è difficile guidare e fare lezione ad una classe numerosa di bambini «affamati di movimento», specialmente in acqua, sia sulla sponda di un lago o di un fiume che in piscina. Una collaborazione ben organizzata e coordinata con i genitori può facilitare il compito. È consigliabile comunicare in anticipo alle autorità scolastiche le proprie intenzioni.

Nuotare – immergersi – tuffarsi

Soprattutto alle elementari ci sono dei bambini che hanno paura dell'acqua e non sanno ancora nuotare. Bisogna quindi accertarsi della situazione prima di iniziare le lezioni in acqua. Se si ha la possibilità di dare lezioni di nuoto con una certa regolarità, si consiglia di procedere per gradi. Se però si ha l'opportunità di andare in acqua solo sporadicamente, si devono preferire degli accenti particolari.

Manuale di nuoto

Indicazioni e suggerimenti sulle regole di condotta, sugli aspetti legati alla sicurezza e su una struttura sistematica dell'insegnamento del nuoto si trovano nel manuale svizzero di nuoto. Per le elementari è particolarmente indicato il fascicolo 1 «Principi». Inoltre in alcuni Cantoni esistono regole e disposizioni particolari da rispettare.

🕒 Prima e dopo la lezione di nuoto; aspetti di sicurezza nella lezione di nuoto: v. fasc. 1 manuale di nuoto; Bibl. del fasc. 6/3, p. 24; sicurezza nella lezione di nuoto: v. fasc. 1/1, p. 29.



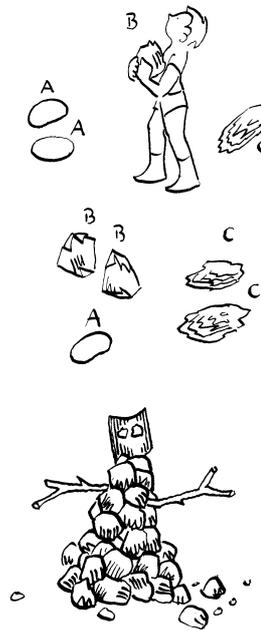
➔ Manuale di nuoto: v. fasc. 6/3, p. 24

3.2 Al fiume o al lago

Le rive dei torrenti e dei laghi hanno un fascino particolare e invitano ad andare alla ricerca di esperienze avventurose. L'esempio che riportiamo di seguito mostra come si possono «inscenare» e vivere delle storie di pirati. In ogni caso si deve eseguire una ricognizione per appurare le caratteristiche del posto e le misure di sicurezza da prendere. Nell'ottica di un insegnamento globale, che comprende più materie, si possono trovare collegamenti con altri settori (ad es. «progetto pirati»). Portare costume e telo da bagno.

Gruppi di pirati: Ogni bambino cerca una pietra che gli piace particolarmente. Basandoci su dimensioni, colore e forma delle stesse creiamo dei gruppi di pirati. Ciascun gruppo delimita con le proprie pietre un cerchio di circa 10 m di diametro (= territorio o «nave»). A seconda dei casi i cerchi sono più o meno distanti fra loro.

- **Bersaglio:** Al centro di ogni «vascello» i bambini delimitano con pietre o disegnano sulla sabbia altri cerchi concentrici, cui viene assegnato un punteggio diverso, come in un bersaglio. Le regole del gioco vengono stabilite insieme a ciascun gruppo di pirati. Esempi: 1. si lancia dall'esterno del territorio. 2. Si devono ottenere esattamente cento punti per vincere. 3. L'ultimo punto deve essere fatto con l'altra mano. 4. Il vincitore aiuta l'ultimo della classifica provvisoria, il secondo il penultimo e così via.
- Al centro si erige una statua di pietre, con sopra un pezzo di corteccia, simbolo del proprio vascello. Ad un segnale i pirati vanno all'arrembaggio per conquistare le navi avversarie. Per farlo bisogna colpire la statua lanciando dei sassi.



Nel nostro regno di pietre si può giocare per ore e ore.

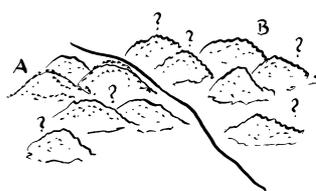
🕒 (Far) Leggere o raccontare storie di pirati.

➡ Portare con sé il proprio sasso colorato in precedenza: v. fasc. 7/3, p. 13; Per segnare i risultati scrivere con un bastoncino sulla sabbia.

🗣️ Lingua: BÜRGER, G.A.: Le avventure del Barone di Münchenhausen; v.. Bibl. fasc. 6/3, p. 24

🎯 Si può lanciare solo da fuori del cerchio e da un settore apposito.

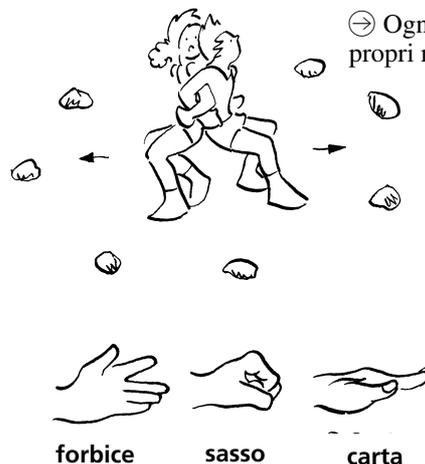
Nascondino: Nel proprio territorio si seppellisce una pietra di ogni altro gruppo di pirati. Il «bottino» può anche essere sorvegliato. Chi viene toccato su territorio nemico dai guardiani deve rimanerci, e se ha trovato il sasso deve riconsegnarlo. Quante pietre trova ogni gruppo?



🗨️ Accordi: per ogni gruppo, chi cerca, chi difende?

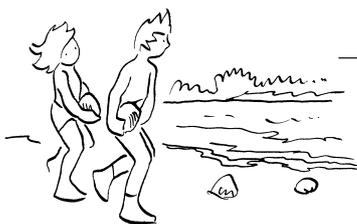
Il capo: Diversi bambini vogliono essere il capo del proprio gruppo, e per diventarlo sfidano gli altri. Esempi:

- Schiena contro schiena, con i gomiti incrociati cercare di buttar fuori l'avversario da un cerchio.
- Pestare i piedi: tutti i bambini che si trovano nel cerchio cercano di calpestarsi leggermente i piedi. I «feriti» escono dall'arena e fanno un'altra cosa.
- Forbice - sasso - carta: Suddivisi in coppie i bambini si dispongono uno davanti all'altro, con le mani dietro la schiena, e dicono insieme: «forbice - sasso - carta»! A «carta» portano una mano avanti e mostrano una forbice (due dita aperte), un sasso (il pugno chiuso) o della carta (mano aperta e tesa). La forbice taglia la carta, il sasso rompe la forbice e la carta avvolge il sasso.



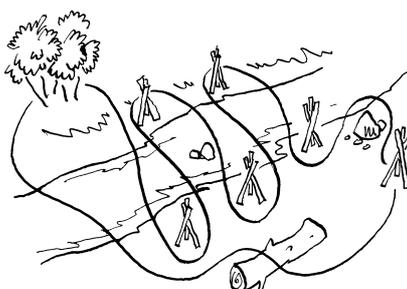
➡ Ogni gruppo di pirati decide i propri rituali.

Corsa sull'argine: Un gruppo prepara un percorso, che un altro dovrà percorrere. Gran parte del percorso deve essere nell'acqua. Il gruppo ostacola gli altri impegnati nel percorso, ad esempio provocando delle onde o spruzzando loro addosso dell'acqua.

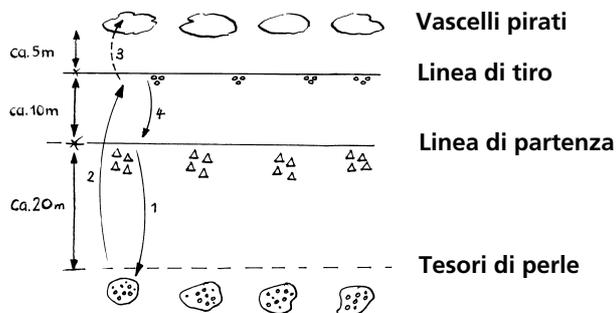


Cross sulle rive: Lungo le rive o in acqua sono disposte a distanza di 50 o 100 passi sassi colorati, che devono essere raccolti nel minor tempo possibile.

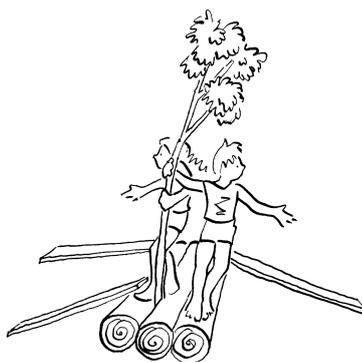
- **CO sulle rive:** I sassi sono disposti in modo irregolare, in posti che un bambino ha segnato su una «mappa di sabbia» in posizione centrale.
- **Corsa con uno schizzo:** Durante la lezione tutti insieme abbiamo fatto uno schizzo delle rive, dove ora vengono segnati diversi punti. Quale gruppo riesce a trovarli tutti?



Il tesoro di perle: A un segnale il primo bambino di un gruppo di quattro parte verso il «tesoro di perle» (1) (mucchietto di 15 sassi), prende una «perla», torna indietro, oltre il gruppo (2) giunto su una linea di tiro (3) cerca di lanciarla nel proprio «vascello pirata» (sette fra due linee o simile). Chi ci riesce passa la mano al compagno toccandolo (4). Chi lancia le pietre «in mare», se ce ne sono ancora, prende una delle tre perle di riserva disposte vicino alla linea di tiro e ritenta. Chi finisce per primo? Alla fine chi ha più pietre nel suo vascello?

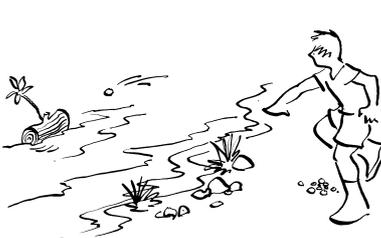


Il vascello pirata: Due gruppi (pirati e isolani) lottano fra di loro. Nella sabbia si disegna una nave pirata; diverse passerelle (linee sulla sabbia, eventualmente rami) consentono di salirvi. In mezzo alla «coperta» della nave si trova un ramo (ev. con una bandiera pirata). I pirati cercano di catturare gli isolani toccandoli (chi è toccato deve salire a bordo). I prigionieri possono essere liberati dai compagni che salgono a bordo dalle passerelle. Una volta sulla nave, chi sta liberando gli altri non può essere catturato (è immune). Se gli isolani riescono a rubare la bandiera pirata e a portarla in un posto determinato (ad es. nel proprio cerchio), vincono il gioco. Se i pirati riescono a catturare tutti gli isolani portandoli a bordo della nave, saranno loro i vincitori.



Affondare le navi: Ciascun bambino tiene a portata di mano 10 sassi, con i quali tira sulle «navi» (oggetti galleggianti come pezzi di corteccia o rami). Questi oggetti vengono lanciati in acqua precedentemente dal docente o da un altro bambino.

- Chi colpisce il bersaglio, quante volte?
- Chi colpisce anche con la mano meno buona?
- Chi colpisce per due volte di seguito?
- Chi colpisce due volte di seguito; una volta con la destra e una con la sinistra?
- Chi colpisce ...?



☉ Lanciare gli oggetti in acqua a distanza sufficiente. Stare attenti agli altri.

4 Neve e ghiaccio

4.1 Sulla neve – evviva!

Giocare nella neve, soprattutto slittare e scivolare, ha sempre affascinato i bambini, che continuano a ripetere instancabili i loro giochi per vivere nuovamente la sensazione di scivolare veloci sulla bianca coltre. Tanta è la gioia che provano nel muoversi e nel giocare, che spesso dimenticano che ci sono altri bambini vicino a loro.

Con una buona organizzazione, chiare direttive ed una suddivisione in diversi gruppi è possibile un'attività ordinata anche con molti bambini. Abiti caldi e adatti sono un presupposto fondamentale per tutti. I bambini prendono con sé la propria slitta (bob), un sacco di plastica e/o una camera d'aria di automobile gonfia.

I genitori vanno informati in anticipo. Forse qualcuno è persino disposto ad accompagnare il docente e la classe nella gita sulla neve e ad aiutarlo nell'organizzazione.

Giochiamo nella neve!

Riscaldamento in circolo: I bambini disposti in circolo si tengono per mano. Il docente inizia battendo i piedi ritmicamente sul posto, sostenendo il movimento con parole, una poesia o una canzoncina.

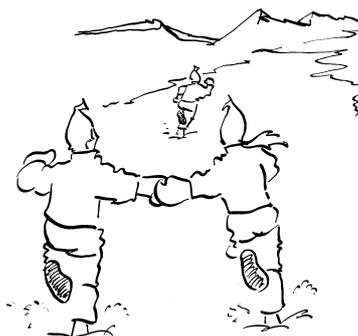
- Tutti battono i piedi a terra a un ritmo prestabilito. Il docente inizia, e dice, usando la stessa cadenza a quattro tempi: «io (1) sono (2) Pao (3) lo (4)». Poi si battono quattro volte i piedi. È poi la volta di un bambino e così via.
- È possibile anche più velocemente?
- Anche battendo le mani, dandosi colpi sulle cosce?



➔ Il docente è responsabile dell'atmosfera!

Giochi di corsa, lancio e inseguimento: I bambini possono proporre un gioco di inseguimento. Le regole, come ad esempio le dimensioni del campo di gioco, come catturare o lanciare, le possibilità di liberarsi ecc. vengono stabilite di comune accordo. Esempi:

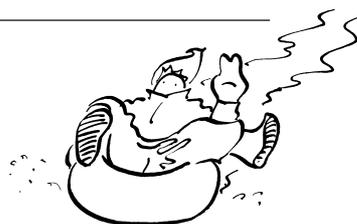
- A coppie: Inizia a inseguire il docente o un bambino. Appena qualcuno è catturato, i due formano una coppia di inseguitori, che continua la caccia. Quando si cattura il quarto bambino, si forma una seconda coppia, al sesto la terza e così via. Vince chi viene catturato per ultimo, e può ad esempio chiedere un nuovo gioco o iniziare ad inseguire.
- Mira ai piedi: Ogni bambino cerca di colpire le gambe di un altro con una palla di neve. Chi è in equilibrio su un piede solo non può essere colpito.



🎯 Determinare chiaramente le regole e l'ambito del gioco.

Percorso sulla neve: La classe viene suddivisa in gruppi di tre bambini. Dopo che si sono spiegate le tre postazioni e illustrate le relative regole di comportamento, i bambini giocano in modo autonomo. Il docente sorveglia, incoraggia, anima. Alcuni esempi:

- Scendere con sacchi di plastica.
- Pista per le slitte (da portare da casa)
- Discesa con camere d'aria o simili.



⚠️ Procurarsi il materiale necessario o chiedere ai bambini di portarlo.

Cristalli di neve: Gruppi di sei bambini battono un cerchio nella neve e vi si dispongono in circolo, con lo sguardo all'interno. Prendersi per mano e lasciarsi cadere lentamente all'indietro. Tutti lasciano la presa contemporaneamente e si lasciano cadere nella neve, che attutisce l'urto.

- Tempesta di neve: scavare o «schizzare» la neve con le mani verso l'esterno, in avanti o all'indietro, fra le gambe, provocando vere e proprie nuvole di neve.
- Lanciare una palla di neve in aria e aspettare coraggiosamente che ricada senza alzare lo sguardo. Come reagisci se ti cade in testa? I bambini cercano di mettersi in modo tale che la palla di neve cada loro sulla spalla destra, poi sulla sinistra.
- Tutti lanciano perpendicolarmente in aria due palle di neve contemporaneamente e aspettano sporgendo la testa in avanti che ricadano a terra.
- Stelle cadenti: Lanciare con ampie parabole palle di neve contro altre che si trovano in aria. Chi colpisce il bersaglio?



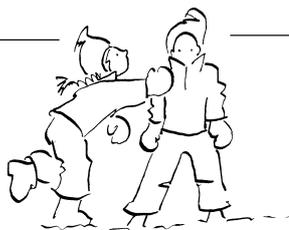
⚠ Fare sempre attenzione che tutti i bambini si muovano.

🗣️ Lingua: favola «Sterntaler» (dei fratelli Grimm).

➡ Per altre forme di corsa e di inseguimento, v. correre, fasc. 4/3, p. 5 ss.

Leprotti nella neve: 6 cacciatori disposti a stella (v. cristalli di neve) cercano di prendere i leprotti. Chi viene toccato si immobilizza in un ghiacciolo, e rimane immobile a gambe larghe. Può essere liberato se un altro leprotto striscia attraverso le sue gambe divaricate.

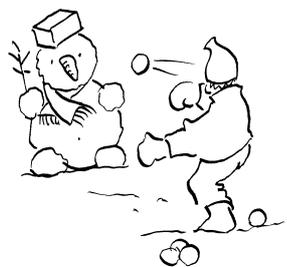
- I «ghiaccioli» possono liberarsi se riescono a prendere una palla di neve lanciata loro da un altro leprotto.



➡ Altre forme di lancio e di tiro al bersaglio: v. fasc. 4/3, p. 22 ss.

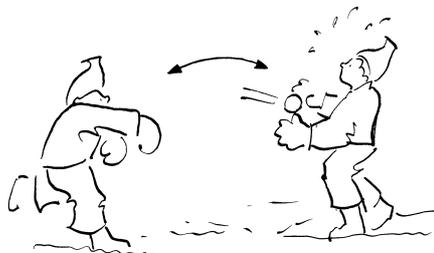
Pupazzo di neve: Tutta la classe o alcuni gruppi fanno un pupazzo di neve, che porta un cappello (scatole, barattolo, palloncino e simili). Tutto intorno viene tracciata una linea di tiro.

- Chi colpisce il pupazzo di neve?
- Chi colpisce la pancia, il braccio sinistro, il suo bel copricapo?
- Catturare il pupazzo di neve: Chi viene catturato per primo, deve toccare un pupazzo di neve. Il secondo catturato si attacca al primo come anelli di una catena. Riusciamo a creare una catena con tutti gli avversari? La catena può essere spezzata toccando uno dei bambini che la compongono. Più inseguitori.



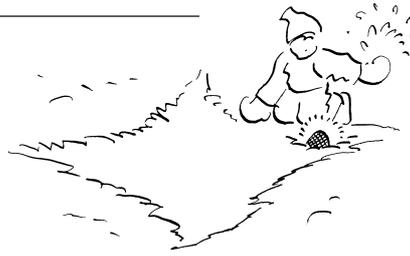
Cometa: I bambini divisi in coppie si lanciano delle «comete» (palle di neve) cercando di prenderle. Quante volte è possibile lanciarsi la stessa cometa senza che si disintegri?

- Zone di lancio: quanti lanci o quante palle di neve deve usare una coppia per ottenere 20 punti?
- Lancio a distanza a coppie. A lancia una palla di neve il più lontano possibile, nella direzione indicata dal docente. Dal punto in cui la palla di neve è caduta a terra può lanciare B, e così via. Quanti lanci sono necessari per percorrere un tratto determinato in precedenza? Quale coppia usa meno lanci?
- Riempire di neve una calza o un calzettone vecchi e lanciarli il più lontano possibile.



Pietre di ghiaccio: Seppellire delle pietre colorate in vari settori attribuiti ad altrettanti gruppi. Quale gruppo riesce a recuperare per primo uno dei tesori nascosti?

- Usare le pietre come occhi. Costruire pupazzi di neve avendo come tema lo «zoo».
- Utilizzare le pietre come strumenti a percussione: i bambini camminano sul posto, saltellano tutti insieme o danzano nella neve allo stesso ritmo.



➔ **Pietre magiche:**
v. fasc. 7/3, p. 13.

Lo scivolo: Tutti i bambini hanno preso con sé un sacchetto di plastica. Hanno del tempo a disposizione per costruire uno scivolo.

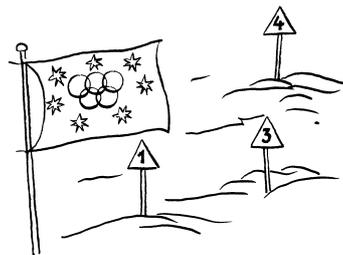
- Scendere il pendio sui sacchetti di plastica; seduti, in piedi, sulla pancia, con una rincorsa ...
- Gara di distanza: si può prendere la rincorsa fino ad un punto delimitato, da questo in poi si può solo scivolare senza più spinta. Fin dove arrivate?
- Inventare forme di gioco e di gara.



ⓘ **Portare abbastanza sacchetti di riserva. Ev. procurarsi anche qualche camera d'aria gonfia (chiedere per tempo al gommista o al distributore di benzina).**

Olimpiade invernale: Diverse forme di gioco e di staffette possono essere usate per gare sia individuali sia di squadra. Ad esempio:

- Corsa nella neve alta, individuale o come staffetta.
- Giochi di abilità con le palle di neve.
- Lotta: Due a due, su un sacchetto di plastica. Spingere o tirare l'avversario al di fuori del sacchetto.
- Corsa di cani da slitta su neve battuta: un bambino sta in piedi o seduto su un sacchetto di plastica e viene trainato da altri due.
- Tiro al bersaglio. Contro un sacchetto di plastica.



Ghiaccioli: In gruppi di sei. Un bambino, al centro del gruppo, si irrigidisce in un ghiacciolo e inizia a cadere da un lato. Per fortuna, dovunque si inclini viene fermato dagli altri, che lo rimettono delicatamente in piedi. Purtroppo ricade immediatamente ...

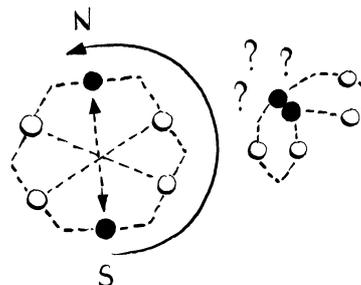
- Scongellare: Il gruppo strofina energicamente il «ghiacciolo», che si riprende. Cambio di ruolo.
- Tutti si strofinano gli uni contro gli altri come elefanti su una palma o si salutano come gli eschimesi.
- Mani fredde: Diamo vita ad un concerto con le mani; divisi a coppie battiamo le mani ritmicamente con il nostro compagno.



➔ **Tensione del corpo/cooperare/combinare**
v. fasc. 3/3, p. 29

Polo Nord e Polo Sud: I bambini sono suddivisi in gruppi di sei disposti in circolo, tenendosi per mano. Due dei bambini che si trovano di fronte (i poli), si respingono, ma il resto del gruppo cerca di farli toccare, tirandoli o spingendoli. Ci riescono? Cambiare i ruoli.

- Il gruppo si muove in circolo tenendosi per mano; ogni bambino ha un polo opposto. Quando un bambino (o il docente) grida «Polo Nord», i bambini lasciano la presa e inseguono ciascuno il proprio «Polo Sud». Questi riesce a mettersi in salvo in una zona del campo di gioco definita in precedenza? Uno dei bambini non presi può dare il via all'inseguimento la volta successiva.



ⓘ **Da sapere: dove si trovano i Poli? Dove vivono i pinguini?**

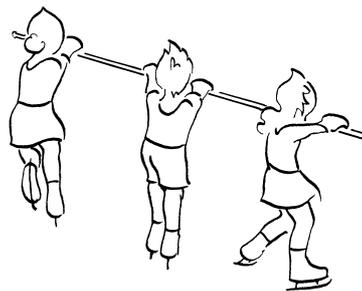
4.2 Sui pattini da ghiaccio (o In-Line)

I pattini stimolano i bambini a mettere alla prova le loro capacità. Notevoli differenze nelle capacità individuali richiedono un insegnamento personalizzato (anche con l'impiego di altri bambini come istruttori). È assolutamente necessaria una attrezzatura adeguata. Per esercizi e forme di gioco adatte ad imparare: ➔ v. bibliografia del fasc. 6/3, p. 24.

Impariamo tutti insieme e ci aiutiamo a vicenda.

Giochi per abituarsi all'attrezzo: Due bambini già bravi (A e B) tengono le estremità di un bastone. Il principiante (C) sta in mezzo e si tiene al bastone, mentre gli altri lo spingono o lo tirano.

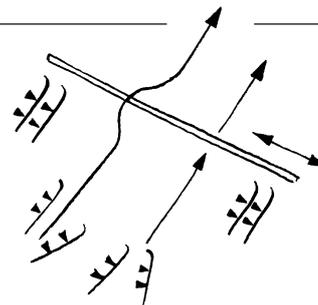
- Lasciare la presa brevemente con una o l'altra mano.
- Lasciare la presa con le due mani e batterle fra loro.
- Piegarsi sulle ginocchia come sugli sci.
- In equilibrio su una gamba come una pattinatrice.
- Gli aiutanti riescono a cambiare lato in movimento?
- Gli aiutanti riescono ad andare anche all'indietro, o in circolo, uno in avanti e l'altro indietro?
- In 3, preparare un programma che gli altri devono ripetere. Adatto al livello di ognuno.
- Due bambini (A e B), tirano o spingono un bastone; C sceglie se farsi trainare o spingere.



⚠ Tutte le forme descritte in questa sede per i pattini da ghiaccio possono essere applicate anche con quelli a rotelle. In questo caso oltre al casco consigliamo vivamente anche protezioni per mani, ginocchia e gomiti. Bastoni da Unihockey sono attrezzi validi per esercitarsi e giocare.

Giochi con la porta: Due tengono un bastone, formando una porta; se questa è alta, gli altri passano sotto, se è bassa devono scavalcarla. Le porte possono anche muoversi.

- I più bravi possono anche giocare una sorta di «gatto e topo»; il topo può sempre passare sotto la porta, il gatto deve invece aggirarla.
- Rubapalla: Chi riesce a far rotolare una palla attraverso una porta segna un punto. Le porte sono neutri.
- La palla è giocata con un bastone da Unihockey.

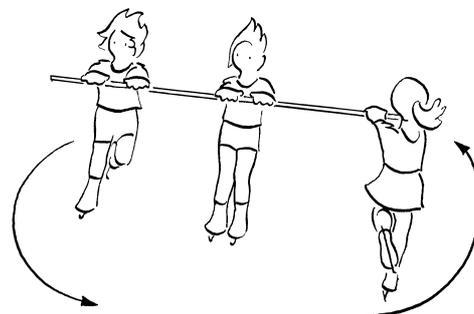


⚠ Attribuzione dei ruoli differenziata. I gruppi piccoli aumentano l'intensità e consentono esperienze positive e di successo.

Giochi in circolo: Due bambini si tengono ad un bastone; uno (l'ancora) rimane fermo; gli altri due si spostano in avanti/indietro in circolo. L'ancora si sposta sul posto (peso all'indietro!).

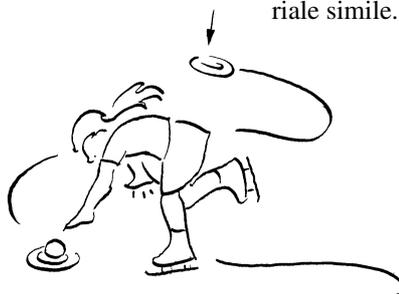
- Una volta che il carosello si è messo in movimento si stacca e cerca di arrivare a un'altra ancora. Cambio di ruolo.
- Slalom: Le ancore sono disposte su una linea a distanza di circa 3m l'una dall'altra. Man mano, dopo un mezzo giro, il carosello vien fatto passare oltre.
- Il docente è al centro e, tenendo un bastone da ciascun lato, si muove in circolo. I bambini si reggono ai bastoni; i principianti vicino al maestro, gli altri man mano più distanti. Eventualmente alcuni possono andare anche indietro.
- Due bambini si tengono dandosi la mano opposta (destra/ sinistra), in modo da guardare in direzioni opposte. Ciascuno di loro ha a fianco altri 2-4 bambini. Il gruppo intero inizia a muoversi, girando in circolo. I bambini all'esterno possono staccarsi quando la rotazione si fa troppo veloce per loro (prevedere abbastanza spazio!).

🏆 Spazio a sufficienza!



Scivolare, curvare e frenare: I bambini girano intorno a anelli/cerchi disposti sul ghiaccio. Se dentro si trova una palla, la prendono e la sistemano in un altro cerchio. In quanti modi si può prendere la palla e metterla in un altro posto?

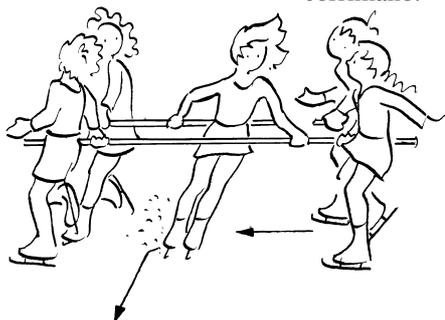
- Difendere: Alcuni bambini proteggono le proprie palle contro i ladri. Se un ladro viene toccato, deve fare un giro di penalità o eseguire un altro esercizio. I bambini che difendono possono aiutarsi a vicenda.
- Tutti vanno in giro fieri come galletti, portando un anello sulla testa. Se questo cade, si sente a voce alta «chicchirichi», e il bambino esegue anche un compito extra.
- Il padrone e il cane: Il cane si trova sempre alla stessa distanza e dallo stesso lato rispetto al padrone.
- Il cane e il padrone: Adesso è il contrario, perché il cane può andare dove vuole e il padrone deve seguirlo sempre.



⇒ Per questo gioco sono indicati piattelli da piscina rigidi o materiale simile.

Tenersi al corrimano: Due bastoni, tenuti alle estremità da due bambini ciascuno, costituiscono il corrimano di una passerella. Un quinto bambino si mette fra i due bastoni, tenendosi appoggiato e guidando i compagni, mostrando loro la nuova direzione da seguire esercitando una pressione sui bastoni o mettendo di sbieco i propri pattini. Dopo un po' si può eventualmente cambiare ruolo.

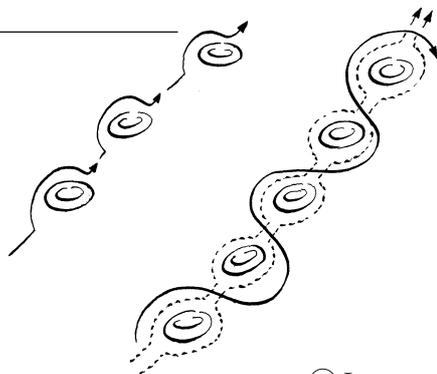
- Il bambino al centro salta al di sopra di ostacoli (ad es. linee di demarcazione, oggetti) appoggiandosi sui bastoni.
- Il bambino al centro pattina a occhi chiusi, all'inizio appoggiandosi ai bastoni. I più abili possono rischiare anche senza l'appoggio. Gli altri li proteggono grazie ai bastoni.
- Prigioniero: Il bambino al centro cerca di scappare, ma gli altri quattro bloccano sempre la strada con i bastoni.
- Orientamento: Il bambino al centro lascia la presa e chiude gli occhi. Gli altri quattro compiono un percorso a scelta senza parlare. Dopo un po' quello al centro può bloccare tutto il gruppo. A questo punto sempre a occhi chiusi cerca di indovinare dove si trovano.



⇒ Bastoni di ginnastica come corrimano.

Corsa sulle linee: Le linee possono essere utilizzate in diversi modi: solo su una linea, con due gambe o con una sola ecc.

- Pattinare esattamente sulla linea o accanto ad essa, sul lato destro o sinistro.
- Passa sopra, salta oltre o gira intorno ai diversi oggetti che si trovano su una linea.
- Superare i compagni che pattinano lungo una linea facendo lo slalom fra di loro e poi unirsi al gruppo.
- Da linea a linea: Chiudi gli occhi, il tuo partner ti spinge dolcemente alle anche. Scivola lentamente fin quando pensi di essere sull'altra linea.
- Fra le linee: Cercate di spingervi o di tirarvi a vicenda oltre la linea.



⇒ La maggior parte degli esercizi sono possibili anche con i pattini a rotelle.

Bibliografia / Ausili didattici

- BISCHOPS, K. Kinderradfahren: Technik, Sicherheit, Spiel und Sport. Aachen 1996.
- BUCHER, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1997².
- BUCHER, W.: 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 1999.
- BÜRGER, G.A.: Die wunderbaren Reisen und Abenteuer des Karl Friedrich Hieronymus Freiherr von Münchhausen; z.B. Hörspiel mit Gustav Knuth, CD, Pilz Media, Kranzberg.
- BÜRGISSER, T.: Abenteuer im Winter, Spielen, Werken, Leben im Schnee. Luzern 1993.
- DOLBY, K.: Kniffel Abenteuer (z.B. Gefahr in der Teufelsbucht u.a.). ars edition. München 1990.
- ESK: Spiel und Sport im Gelände. EDMZ Bern 1987.
- ESK: Lehrmittel Schwimmen. EDMZ Bern 1995³.
- FLURI, H.: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996⁷.
- FRITZ, J.: Erlebnispielen im Freien. Mainz 1994.
- HABEGGER, Th.: Inline-Skating. Grundlagen / Anwendungen. Broschüren 1 und 2. Eigenverlag 1996.
- PRESS, H.J.: Die Abenteuer der schwarzen Hand. Ravensburg 1987.
- SCHAFROTH, J.: 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1994³.
- SCHRAG, M. u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- VÖLKENING, M.: Meine schönsten Gelände- (und) Nachtspiele. Spielideen für Zeltlager, Klassenfahrten. Köln 1997.

Video:

Centri di contatto:

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.