

06 | 2014

Giochi all'aperto

Tema del mese – Sommario

I diversi ambienti	2
Esercizi	
• Fondo duro, prato, parco giochi	4
• Nel bosco	6
• Con l'acqua, sulla riva	8
• In acqua	10
• Nella neve	11
• Sul ghiaccio	12
Lezioni	13
Informazioni	21

Categorie

- Età: 5-10 anni
- Livello scolastico: scuola dell'infanzia/ scuola elementare
- Livello di apprendimento: principianti e avanzati



Per svilupparsi correttamente, i bambini hanno bisogno di fare delle esperienze motorie variate. Questo tema del mese propone delle forme di gioco per allievi di scuola dell'infanzia e scuola elementare, che possono essere messe in pratica in diversi ambienti.

L'attività fisica offre inoltre l'opportunità di scoprire e utilizzare spazi, impianti sportivi e superfici diversi. Ricorrendo ad ambienti nuovi si vogliono ampliare le esperienze e le sensazioni vissute dal bambino. Una folata di vento, le nuvole che passano in cielo, una pioggia o una nevicata improvvisa, il sole cocente, un prato appena tagliato, le foglie che cadono, gli insetti che ronzano, una strada ghiacciata, acqua fresca e sabbia calda sono tutti elementi che arricchiscono l'attività all'aria aperta rendendola unica.

Una calma concentrata, una musica stimolante, un ritmo di sostegno sono cose che possono invece cambiare l'atmosfera di qualsiasi palestra. Muoversi su un fondo duro, sul prato, sulla neve, sul ghiaccio, sulla sabbia o in palestra offre sensazioni assolutamente diverse fra loro e stimoli sempre nuovi. Le attività con l'acqua, sulla riva e in acqua, nel bosco, in palestra, sulla pista di atletica, sul terreno, al parco giochi, permettono di vivere avventure nuove e interessanti.

Cambiare ambiente

È necessario consentire la scoperta di varie sensazioni, nonché promuovere e stimolare la percezione in modo globale. È quindi da considerare un arricchimento lasciare di tanto in tanto il proprio ambiente consueto per scoprire altri ambienti in cui muoversi!

Questo tema del mese propone una varietà di esercizi e di forme di gioco e anche dei consigli molto utili da adottare in ogni ambiente specifico. Alla fine sono presentate tre lezioni modello che possono essere impartite all'aria aperta in vari tipi di ambiente, che permettono ai bambini di vivere la natura e di sfogare il loro bisogno naturale di muoversi all'aperto. Gli esercizi presentati nella prima parte sono da intendersi come esempi da introdurre a piacimento in una lezione a seconda delle caratteristiche di ogni classe o gruppo di allenamento.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

I diversi ambienti

L'insegnante deve preparare accuratamente il passaggio a un altro tipo di ambiente. Di seguito dei consigli e delle informazioni utili.

Durante la preparazione di un'attività all'aperto è buona regola che l'insegnante risponda alle seguenti domande:

- Quale infrastruttura è indicata per l'attività prevista?
- Si può prenotare in anticipo?
- Come arrivano i bambini al punto di raccolta?
- È possibile scambiare la sede di allenamento con un'altra società sportiva o un'altra scuola?
- Si rende necessaria la presenza di un altro accompagnatore?
- Cosa si deve fare per garantire la sicurezza?

Nel bosco

Il bosco è un ambiente vitale sempre interessante da scoprire e offre eccellenti opportunità di movimento e di gioco. Oltre a ciò in questo scenario pieno di «segreti» il bambino può fare esperienze variate e interessanti coinvolgendo tutti i sensi.

Chi si reca nel bosco con un gruppo di bambini dovrebbe considerare alcuni punti importanti:

- informarsi sulla presenza di zecche e se del caso prendere le misure profilattiche (www.zecken.ch);
- informare preventivamente i genitori chiedendo che i bambini siano vestiti in modo adeguato (magliette a maniche lunghe, pantaloni lunghi, giacca, copricapo) e abbiano scarpe adatte;
- discutere con i bambini come comportarsi nel bosco. È importante concordare dei segnali e definire lo spazio entro cui ci si può muovere, indicare un punto di raccolta e scegliere sempre una zona che offre una buona visibilità;
- il monitore dovrebbe sempre portare una cassetta del pronto soccorso (disinfettante, cerotti, garza elastica, pinzette e forbicine);
- se possibile il gruppo dovrebbe essere sempre accompagnato da 2 adulti;
- è consigliabile portare un cellulare per le emergenze.

Con l'acqua

I bambini amano giocare con l'acqua. Per le giornate calde sono adatti giochi da fare all'aperto; basta avere acqua corrente e vestiti adatti.

Sulla riva

Giocando con l'acqua i bambini scoprono la riva del torrente o del lago. Attenzione, però, corsi e specchi d'acqua nascondono pericoli che bisogna assolutamente considerare. Giocando sulla riva è vietato entrare in acqua per fare il bagno o nuotare.

Chi gioca sulla riva con il proprio gruppo deve rispettare alcuni punti fondamentali:

- informare i genitori per garantirsi che i bambini abbiano tutto l'occorrente (abiti adatti, scarpe di plastica, ricambio e telo da spiaggia);
- discutere con i bambini il modo di comportarsi nei pressi dell'acqua;
- garantire la presenza di almeno due adulti per poter controllare il gruppo;
- sono assolutamente necessarie una buona organizzazione e chiare regole.

In acqua

I bambini in età prescolare dovrebbero scoprire un approccio ludico e rilassante con l'elemento liquido. Un avvicinamento variato per abituarsi all'ambiente nuovo contribuisce a conoscerlo meglio, ad avere fiducia e a scoprire la resistenza e la spinta dell'acqua. In tal modo si può migliorare la coscienza che i bambini hanno del proprio corpo e trasporre movimenti appresi a terra nell'attività acquatica. In una fase successiva si possono scoprire gradualmente elementi specifici come respirazione, galleggiamento, scivolamento e propulsione. Una volta padroneggiati questi elementi chiave i bambini possono gettarsi senza problemi in acqua, che in fin dei conti è la cosa che più li diverte. Facendo esperienze positive i bambini si abituano facilmente all'acqua e si muovono sempre più a proprio agio. Giocare a riva e in acqua può aiutare in questo processo.

Disposizioni di sicurezza: gli sport acquatici appartengono a quelle discipline sportive soggette a disposizioni particolari. Chi volesse svolgere attività in questo campo con il proprio gruppo deve assolutamente rispettare le direttive e le disposizioni di sicurezza. Le scuole sono inoltre tenute all'ottemperanza delle disposizioni cantonali in materia.

Nella pratica: per programmare e svolgere lezioni dedicate all'adattamento all'acqua e all'insegnamento del nuoto consigliamo il Manuale di base G+S di nuoto e le lezioni introduttive nelle discipline G+S.

Neve

Ai bambini piace giocare sulla neve e sul ghiaccio, soprattutto scivolare, slittare e de-rapare. È importante che abbiano caldo e indossino vestiti adatti. L'equipaggiamento giusto è un presupposto fondamentale per le attività sulla neve.

Di seguito alcuni punti importanti da rispettare durante le attività sulla neve con un gruppo di bambini:

- informare i genitori per garantirsi che i bambini abbiano vestiti adatti, guanti e scarpe buone per muoversi sulla neve;
- portare bevande calde;
- se si usano le slitte: attenzione ai pericoli. I bambini indossano vestiti adatti, casco e calzature idonee, resistenti e alte.

Ghiaccio

I bambini sono affascinati dal ghiaccio – e da come sia scivoloso e freddo – e amano pattinarci sopra, correre, lasciarsi cadere e continuare a scivolare via. I bambini vogliono provare liberamente e scoprire a modo loro questo ambiente spesso completamente nuovo e inconsueto. A seconda della classe o del gruppo i bambini presentano presupposti anche molto diversi fra loro, per cui si deve utilizzare un insegnamento personalizzato.

Chi va a pattinare con un gruppo di bambini dovrebbe prestare attenzione ad alcuni punti importanti:

- informare i genitori per garantirsi che i bambini abbiano vestiti caldi, guanti e scarpe adatte;
- sono obbligatori vestiti e guanti impermeabili e pratici (se possibile attrezzatura da sci). È raccomandabile un casco della giusta misura;
- aiuto monitori o genitori che aiutino ad allacciare i pattini e a mantenersi in equilibrio sul ghiaccio sono di grande sostegno per il monitore.

Preparazione e prevenzione

Diverse attività: le presenti disposizioni relative alla sicurezza valgono per tutte le attività G+S, ma possono anche essere adottate in ambito scolastico perché da monitori e insegnanti sono da considerare come una linea da seguire che li aiuti a prendere delle decisioni a seconda della situazione in cui si trovano.

→ [Da scaricare](#)

In acqua o sulla riva: chi pianifica una gita in riva a un corso d'acqua o sull'acqua con un gruppo deve poter chiarire prima diversi interrogativi, indipendentemente dal fatto che si organizzi una lezione di nuoto in piscina, una gita scolastica al lago o al fiume, con attività natatoria inclusa. Questa scheda informativa, che acclude anche una lista di controllo, aiuta gli insegnanti a raccogliere per tempo le informazioni necessarie per la pianificazione dell'attività balneare o in piscina.

→ [Da scaricare](#)

Fondo duro, prato, parco giochi

Apparecchio fotografico

In questo esercizio i bambini scoprono la percezione visiva ed esercitano la capacità mnemonica.

I bambini sono divisi a coppie. Uno dei due ha gli occhi chiusi e fa la macchina fotografica, l'altro passa da un oggetto all'altro. Premendo l'otturatore (la testa del compagno) la macchina fotografica apre brevemente gli occhi e s'imprime nella memoria ciò che vede. Ogni coppia scatta tre fotografie, che il compagno cerca di raccontare al fotografo con dovizia di particolari.

Varianti

- Il monitor indica quali e quanti oggetti devono essere fotografati.
- Il monitor indica che tipo di oggetti devono essere fotografati.
- Gli occhi sono bendati.



CO fotografica

Un esercizio durante il quale i bambini imparano a orientarsi sul terreno, scoprono oggetti, semplici cartine e simboli su cui si basano altre forme semplificate della corsa d'orientamento.

Il monitor mostra le fotografie di oggetti che si trovano nell'area della scuola o dell'impianto sportivo. Suddivisi in coppie i bambini cercano tali oggetti e annotano la lettera nascosta dietro ciascuno. Una volta raccolte tutte le lettere cercano di risolvere un semplice indovinello.

Varianti

- I bambini trovano numeri, frasi o domande, cui dare risposta o ricomporre a formare un racconto.
- Corsa d'orientamento a stella: dopo ogni punto i bambini tornano indietro alla partenza e ricevono una fotografia del punto successivo.
- Il monitor mostra ai bambini la foto di un oggetto posto nelle vicinanze. Una volta raggiunto, i bambini trovano la foto del punto successivo, e così via fino a svolgere l'intero percorso.
- Il monitor incolla su una cartina da CO della zona le fotografie di 8 oggetti. Presso ognuno di essi si trova il relativo simbolo cartografico, che i bambini annotano o si imprime nella mente. Alla fine della CO si esaminano tutti insieme i simboli trovati sul percorso.



Il gioco dell'ombra

Durante questo esercizio i bambini allenano due aspetti distinti: la velocità e la capacità di orientamento nello spazio in cui si trovano.

I bambini sono suddivisi a coppie: uno scappa, l'altro cerca di calpestare l'ombra del compagno.

Varianti

- Uno esegue tutta una serie di movimenti, l'altro imita l'ombra del compagno.
- Comporre delle figure con le ombre.

Osservazione: i più piccoli, che ancora non hanno un buon orientamento nel gruppo, devono essere introdotti con una certa prudenza a questo tipo di giochi di corsa in gruppo.



Trova la strada giusta

Durante questo esercizio i bambini imparano a leggere una carta, stimolano ed esercitano le capacità di osservazione e di orientamento. Contemporaneamente allenano il sistema cardiovascolare.

Il monitore prepara alcune carte con degli oggetti. A seconda dell'età e del grado di preparazione dei bambini sono disegnati percorsi più o meno facili. Suddivisi in coppie i bambini scelgono una delle carte e si avviano lungo il percorso corrispondente.

Varianti

- Una carta per ogni coppia; uno si imprime la carta nella memoria e poi parte, l'altro con la carta controlla e corregge il compagno.
- Un bambino con la carta corre avanti, l'altro cerca di osservare il percorso e di seguire il compagno.
- Un bambino conduce un compagno con gli occhi chiusi attraverso il percorso. Poi questo apre gli occhi e cerca di indicare sulla carta l'itinerario seguito.
- Come gara a squadre. Chi riesce a raccogliere più carte?

Osservazione: contrassegnare diversi oggetti sul posto (alberi, cespugli, panchine, cartelli).

Materiale: paletti, clavette, scatole, coni, resti di moquette, copertoni



Inseguimento con le mollette

Questo esercizio favorisce la capacità di reazione e la velocità dei bambini, che imparano anche e orientarsi nell'ambito di un gruppo.

Ogni bambino ha tre mollette da bucato fissate ben visibili agli abiti. Ognuno cerca di rubare le mollette degli altri per metterle sui suoi vestiti. Chi riesce a raccogliere più mollette di tutti?

Varianti

- I bambini ricevono tre mollette da bucato, che devono attaccare ai vestiti degli altri cercando di non farsene agganciare a loro volta.
- Sostituire le mollette con nastri o fazzoletti colorati da fissare alla cintura.

Materiale: mollette, corda o nastri colorati



Furtivi come gatti

Durante questo esercizio i bambini si muovono silenziosi e furtivi, stimolando nel contempo la capacità di reazione e la percezione acustica.

Un bambino è a 20-50 m dagli altri e volge le spalle ai compagni, che cercano di avvicinarsi senza fare rumore. Quando il bambino si volta di scatto tutti quelli che vengono sorpresi in movimento devono tornare sulla linea di partenza.

Varianti

- Un bambino volta la spalle ai compagni e legge ad alta voce un testo. Quando dice «stop» e si gira di scatto tutti si fermano immediatamente. Chi è ancora in movimento deve tornare sulla linea di partenza. Chi riesce ad avvicinarsi tanto da toccare il lettore?
- Utilizzare diversi tipi di movimento, camminare, correre, procedere carponi.

Osservazione: il gioco si può fare anche in acqua, sul ghiaccio o nella neve.



Nel bosco

Riempire il nido

Questo esercizio permette ai bambini di scoprire l'ambiente circostante e gli oggetti in modo tattile e visivo. Nel contempo stimolano anche il sistema cardiovascolare e allenano la capacità di osservazione.

I bambini devono raccogliere nel bosco 10 oggetti naturali diversi e portarli ciascuno al proprio nido (cerchio fatto con una corda), trasportandone solo uno per volta. A questo punto ci si divide a coppie. Uno si imprime nella mente gli oggetti raccolti, poi parte per un giro su un percorso prestabilito. L'altro toglie dal mucchietto un oggetto, che deve essere poi indovinato dal primo bambino.

Varianti

- Si possono modificare il modo di muoversi e la consegna. Per consentire al compagno di rubare l'oggetto dal mucchio si può ad esempio contare fino a 10 a occhi chiusi, fare 20 saltelli alla corda, correre a toccare 10 alberi.
- A coppie: un bambino si stende a terra. Quando l'altro gli mette un oggetto su una parte del corpo deve indovinare di che oggetto si tratta e indicare ad alta voce il nome della parte del corpo.
- Con gli oggetti raccolti i bambini creano un'opera d'arte.
- Si possono togliere dal mucchio diversi oggetti.
- Vengono scambiati fra loro oggetti che si trovano nei nidi di entrambi i componenti della coppia. Chi si accorge di quello che è cambiato?

Materiale: corde per saltare, diversi oggetti



La raccolta di pigne

Durante questo esercizio i bambini scoprono l'ambiente circostante e allenano il loro sistema cardiovascolare.

I bambini, suddivisi in gruppi, delimitano con una corda un nido, dove raccogliere in un tempo determinato il più possibile di pigne. Si può trasportare una sola pigna per volta. Quale gruppo ne raccoglie di più?

Varianti

- Una volta raccolte le pigne usarle per un tiro al bersaglio. Si può mirare ad esempio a un cerchio formato a terra con una cordicella.
- A coppie: uno aiuta il compagno a bloccare con tutte le parti del corpo quante più pigne possibile (mettendole sotto le ascelle, sotto il mento, fra le dita, nell'incavo dei gomiti, ecc.). Quale coppia riesce a trasportare più pigne fino a un punto prestabilito?
- Giocare a bocce con le pigne. Il pallino è costituito da una pietra. Poi ogni bambino lancia la sua pigna. Chi si avvicina di più?
- Disporre su un tronco abbattuto una fila di pigne di una certa grandezza, come bersagli, e cercare di abatterle tirando pigne più piccole.

Materiale: pigne, corda



Gli scoiattoli

Un esercizio che stimola i bambini a muoversi in modo adeguato nell'ambiente circostante, a stare in equilibrio e ad arrampicarsi.

I bambini stanno in equilibrio su tronchi abbattuti e rami, si arrampicano su tronchi a terra, sassi e alberi adatti allo scopo, indicati dal monitore.

Varianti

- Utilizzando materiale diverso predisporre un percorso.
- Tendere una slackline fra due alberi e restarci in equilibrio, con o senza l'aiuto del compagno.
- Costruire semplici strutture con corde.
- Costruire un piano inclinato che funge da altalena disponendo una tavola di legno su un tronco abbattuto.

Osservazione: pericolo di scivolare! Prudenza se la legna è bagnata.

Materiale: ev. slackline, corda, asse di legno



Lo stagno

Questo esercizio permette ai partecipanti di rafforzare la muscolatura, perché prevede che tutti tirino una corda nello stesso momento.

Si annodano insieme le estremità di una corda lunga una quindicina di metri. I bambini si dispongono all'esterno del perimetro tenendo la corda con entrambe le mani. Con una corda più corta (3 m) si forma al centro un cerchio più piccolo (stagno). Al segnale tutti iniziano a tirare la corda; se un bambino mette un piede nello stagno il gioco riparte dall'inizio.

Varianti

- I bambini tengono la corda con una sola mano (la destra o la sinistra per tutti).
- Come sopra, al segnale i bambini scattano tutti nella stessa direzione. Il cerchio si mette in movimento, dapprima lentamente, poi sempre più veloce.

Materiale: corde



Altre proposte

→ Esercizi sul tema «[Arrampicarsi/stare sospesi](#)»

Con l'acqua, sulla riva

Birilli pieni d'acqua

Durante questo esercizio i bambini si allenano al tiro al bersaglio. Lo scopo è infatti di far cadere i birilli dell'avversario in modo tale che l'acqua esca dalle bottigliette.

Due bambini si fronteggiano, ciascuno a difesa di una fila di bottiglie di plastica piene di acqua e munito di una palla. Lo scopo del gioco è abbattere i birilli dell'avversario cercando di farne uscire l'acqua. Non si possono proteggere le bottiglie. Quando una è colpita, il bambino deve innanzitutto recuperare la palla avversaria e poi può rimetterla in piedi. Vince chi per primo vuota le bottiglie avversarie fino a un segno (evitare che si vuotino del tutto).

Varianti

- La palla può essere giocata (fatta rotolare o lanciata) con la mano o il piede.
- La distanza dei birilli dipende dall'abilità dei bambini nel colpire i bersagli.
- Si gioca suddivisi a coppie. In ciascuna ci si alterna al lancio.
- Giocare in un triangolo o in un quadrato.
- Usare bottiglie di diverse dimensioni. Quelle più adatte sono da 1,5 litri.
- Utilizzare per i lanci palle di diverso tipo e dimensioni.

Materiale: diverse bottiglie PET e palle



Trasporto dell'acqua

Un esercizio durante il quale i bambini devono tenere degli oggetti in equilibrio. L'obiettivo è di esercitare la loro abilità.

I bambini sono suddivisi in piccoli gruppi; ognuno dei quali riceve un secchio pieno d'acqua e uno vuoto, posizionato al lato opposto di un terreno di gioco. Utilizzando bicchieri di plastica disposti su racchette da tennis i bambini devono portare l'acqua da un secchio all'altro. Chi impiega meno tempo e trasporta più acqua?

Varianti

- Come staffetta.
- Usare per il trasporto del bicchiere una tavoletta o una racchetta da goba.
- Usare bacchette da tavola (bacchette per la cucina cinese).
- Utilizzare delle spugne per trasportare l'acqua.

Materiale: racchette da tennis, bicchieri di plastica, spugne, rametti, asse, racchette da goba



Il balletto dei palloncini

L'esercizio presentato di seguito permette ai partecipanti di allenare la loro capacità di reazione e l'abilità.

I bambini, con un palloncino pieno d'acqua legato al piede, cercano di far scoppiare quelli dei compagni saltandoci sopra. Chi riesce a proteggere il più a lungo possibile il proprio palloncino?

Varianti

- Due bambini si fronteggiano con le mani sulle spalle dell'altro e cercano di far scoppiare il palloncino dell'avversario.
- Disposti in cerchio i bambini si lanciano un palloncino pieno d'acqua cercando di non farlo rompere.
- Usando un getto d'acqua i bambini devono condurre una palla dal punto A al punto B.
- Il monitore forma con il getto d'acqua una serpentina. I bambini cercano di spostarsi da una parte all'altra senza toccarla.

Materiale: palloncini pieni di acqua, ev. getto d'acqua



La scoperta

Grazie a questo esercizio i bambini scoprono l'ambiente e le regole di comportamento da adottare nelle varie situazioni.

Il monitore conduce la classe in fila indiana alla scoperta del terreno in cui i bambini possono muoversi e giocare. Oltre a scoprire il posto si evidenziano eventuali pericoli e si rammentano le regole.

Varianti

- Tutti i bambini sono a piedi nudi. La colonna si muove alla scoperta delle caratteristiche del terreno: prato, bosco, ghiaia, sassi.
- Usando le dita dei piedi sollevare da terra sassolini e gettarli in acqua.



Guadare il torrente

In questo esercizio i bambini scoprono come devono fare per stare in equilibrio nel corso d'acqua e allenano la loro abilità.

Si cerca un posto dove attraversare il corso d'acqua senza bagnarsi i piedi. I bambini cercano da soli la strada migliore. Se necessario si possono facilitare le cose preparando in anticipo altri punti di appoggio gettando pietre in acqua.

Varianti

- Si prova prima a terra come saltare da un sasso all'altro.
- Stare in equilibrio su un piede su un sasso, provando a fare diversi giochi di abilità.
- Costruire ponti e sentieri in acqua usando dei grossi sassi.
- Cercare nei dintorni lunghi rami da utilizzare come ausili per mantenere l'equilibrio.
- Tendere una corda da una sponda all'altra per offrire un aiuto.
- I bambini attraversano a coppie. Uno sceglie la strada e l'altro mette i piedi esattamente nello stesso posto.

Osservazione: se possibile a piedi nudi o con scarpette di plastica. Se l'acqua è fredda fare sequenze di gioco o esercizi brevi. L'acqua non dovrebbe superare l'altezza del ginocchio e la corrente essere appena percettibile.

Materiale: corda, rami lunghi



In acqua

Controllare la respirazione

Durante questo esercizio i bambini riescono a espirare sott'acqua in modo profondo e controllato.

I bambini sono sott'acqua e canticchiano una melodia sottolineandola con le braccia.

Varianti

- Canticchiando a pelo d'acqua fare delle bollicine.
- Stesso esercizio, ma in equilibrio su una gamba.
- Sott'acqua due bambini si passano un cerchio, senza contatto con il fondo.

Materiale: anelli



Assumere la posizione

L'obiettivo di questo esercizio è che i bambini riescano a farsi sostenere dall'acqua.

I bambini sono aerei che si spostano correndo a braccia aperte in acqua. Poi atterrano, adagiandosi sull'acqua a faccia in giù, e cercando di galleggiare.

Varianti

- Con l'aiuto del compagno.
- Una volta atterrato (adagiarsi in acqua) l'aereo tiene i motori accesi (espirare da naso e bocca) fin quando finisce il carburante (aria).
- L'atterraggio avviene sulla schiena (espirazione solo dal naso).



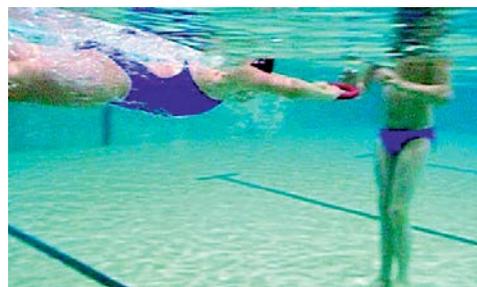
Scivolare in acqua

Durante questo esercizio i partecipanti hanno come compito quello di scivolare in acqua il più lontano possibile.

Dandosi una spinta con i piedi al bordo della vasca il bambino scivola in acqua fino al compagno.

Varianti

- Darsi una spinta sul bordo e scivolare a occhi chiusi esattamente fino al compagno.
- Darsi una spinta sul bordo e scivolare fra le gambe divaricate di un compagno.



Generare una spinta

Durante questo esercizio, i bambini sfruttano la resistenza opposta dall'acqua per muoversi e avanzare.

Con la trazione delle braccia i bambini si immergono fino a un cerchio tenuto verticalmente sott'acqua, lo attraversano e risalgono con una spinta delle gambe.

Varianti

- Il cerchio sporge per metà sul pelo dell'acqua (più facile).
- Avanzare a occhi chiusi.
- Avanzare stando sulla schiena.

Materiale: cerchi



Altre proposte

- Lezioni G+S-Kids «Nuoto»
- Foglio di lavoro «[Controllo della sicurezza in acqua CSA](#)»

Nella neve

Sfrenarsi nella neve

Durante questo esercizio all'aperto i bambini scoprono quanto è bella la neve e fanno esperienze di diversa natura.

I bambini giocano nella neve; da un lato seguendo le indicazioni del monitore, dall'altro dando libero sfogo alla propria fantasia.

Varianti

- Spostarsi in vario modo nella neve, scoprendo la resistenza che essa esercita.
- Lasciare tracce e seguire quelle degli altri.
- Disegnare nella neve battendola con i piedi (figure, oggetti, lettere, numeri, parole) e chiedere agli altri di indovinare cos'è.
- Rotolarsi, ruotare, stare in equilibrio instabile sulla neve.
- Tiro al bersaglio con le palle di neve.



Le statue

Durante questo esercizio i partecipanti devono costruire qualcosa insieme e praticare uno sforzo fisico.

Sotto la guida del monitore i bambini costruiscono una statua con la neve.

Varianti

- Costruire una statua in un tempo determinato.
- Costruire diversi oggetti, dall'igloo al pupazzo di neve, alle statue.
- Scoprire tecniche diverse a seconda del tipo di neve a disposizione.
- Il battipista: i bambini sono suddivisi in due squadre e a ciascuno si assegna un quadrato di terreno ricoperto di neve vergine. Quale squadra l'appiattisce per prima?

Materiale: usare per le costruzioni ausili come seghe o pale da neve



Discesa in slitta

L'obiettivo di questo esercizio è che i bambini costruiscano qualcosa insieme e, nel contempo, compiano uno sforzo fisico.

I bambini portano con loro un sacco di plastica robusto. Tutti insieme costruiscono una pista di bob, su cui poi scivolare seduti sui sacchi.

Varianti

- Scendere seduti, distesi sulla pancia, in ginocchio, in piedi.
- Slitta a cavalli: un bambino si siede sulla slitta e si fa portare in giro dal compagno che funge da cavallo.
- A coppie.
- Chi scivola più lontano?
- Completare la pista con diverse costruzioni: slalom, tunnel, piccoli salti.

Osservazione: queste forme basilari di movimento possono essere introdotte e provate anche in palestra.

Materiale: i bambini portano da casa slitte o bob



→ Opuscolo dell'upi: [Slittare – Discese bianche sicure](#) (pdf)

Sul ghiaccio

L'orso bianco e il pinguino

Questo esercizio permette ai partecipanti di fare i primi passi sul ghiaccio e di provare a scivolare su questo elemento.

I bambini possono contare su diversi ausili: pupazzi che scivolano sul ghiaccio con loro, coni di grandi dimensioni o porte in formato ridotto (spesso disponibili presso la pista). I bambini possono appoggiarsi a essi e provare i primi passi sul ghiaccio.

Varianti

- Il monitore aiuta i bambini a fare i primi spostamenti tenendoli per mano.
- I bambini sperimentano vari modi per muoversi sul ghiaccio, cercando quello più efficace per avanzare.
- Cercare di muoversi come i pinguini.
- I bambini percorrono un breve slalom.

Materiale: oggetti che scivolano sul ghiaccio, coni grandi, piccole porte



La pariglia

Grazie a questo esercizio, i bambini si abituanano ai pattini e fanno le prime esperienze di scivolamento.

Due bambini che già sanno pattinare tengono ciascuno un'estremità di un lungo bastone. Un terzo può tenersi al centro del bastone e viene trascinato sul ghiaccio dai compagni.

Varianti

- Il bambino al centro della pariglia esegue in movimento piccole prove di abilità: basso sulle ginocchia, su un piede solo, con una mano sola, saltelli sopra piccoli ostacoli, a occhi chiusi.
- Sempre in tre: quello in mezzo procede all'indietro.
- La carrozza: due bambini sono i cavalli e trascinano per mezzo di un cerchio o di una corda un compagno, che sta seduto o in piedi.

Materiale: bastoni, cerchio, corde, piccoli ostacoli



Acrobazie sul ghiaccio

Questo esercizio permette ai partecipanti di acquisire una certa sicurezza sui pattini. I bambini infatti devono pattinare e provare diversi elementi.

I bambini pattinano intorno a cerchi o anelli disposti sul ghiaccio. Se all'interno si trova una palla, il bambino la raccoglie e la deposita dentro un cerchio vuoto. Se sul ghiaccio si trova una corda la si deve superare con un saltello, davanti a un cono si deve invece frenare.

Varianti

- Sul ghiaccio sono disposti corde, coni e cerchi.
- Suddivisi a coppie (cane e padrone) i bambini si muovono liberamente cercando nuovi percorsi e consegne.
- Frenata: come per lo sci introdurre prima un mezzo spazzaneve, poi lo spazzaneve.
- Giochi di avanzamento silenzioso verso un compagno girato di spalle sono molto utili per l'apprendimento della frenata (v. anche esercizio «Furtivi come gatti»).
- Usando dei coni si predispone uno slalom, che i bambini percorrono come possono: con l'aiuto del compagno, da soli, su una sola gamba, all'indietro.
- Inseguimento a coppie.

Materiale: cerchi, anelli, palle, coni



Lezioni

Tutti assieme al parco giochi

Durante questa lezione i bambini sperimentano in modo diverso la ginnastica. La classe o il gruppo si reca infatti in un parco giochi oppure su un prato.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 75 minuti

Età: 7-10 anni

Livello scolastico: dalla prima alla terza elementare

Obiettivi di apprendimento

- Sperimentare la varietà

Osservazione: valutare la strada che porta al parco giochi. Si consiglia di farsi accompagnare da una seconda persona.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15' Saluto e appello Comunicare ai bambini l'obiettivo della lezione. Rituale: stringersi la mano Consiglio: formare un gruppo di scimmie o di selvaggi.	In cerchio	Equipaggiamento per l'esterno
	Alla ricerca del sentiero I Camminare tutti assieme e cercare una via che porta al parco giochi.	Definire una via sicura	
	La NOSTRA nazione Scoprire il territorio a coppie, ogni attrezzo/gioco presente deve essere toccato in modo particolare (per es. con la testa, con l'unghia sinistra della mano, etc.)	Parco giochi	
Parte principale	50' Corsa d'orientamento con carte da gioco Disporre per terra una grande e semplice cartina da che ritrae i rilievi del parco giochi. I bambini cercano le carte nascoste, non appena ne trovano una la riportano e segnano sulla cartina il punto del ritrovamento. Riusciranno tutti assieme a trovare tutte le carte?	Foglio A3 del parco giochi	Carte da gioco
	Scommettiamo che... Il monitore cerca di acciuffare tutti i bambini in cinque minuti. Questi ultimi sono «salvi» quando riescono a salire su un oggetto/attrezzo presente nel parco giochi. Quando vengono presi i bambini vanno in prigione (attrezzo/oggetto), ma possono essere «salvati» se un compagno libero tocca una parte della prigione.		Cronometro
	Prendersi nella foresta Il parco giochi diventa una grande foresta. I giochi/attrezzi vengono collegati con un filo (corde). Due bambini formano il gruppo dei cacciatori. Quanti «animali» riescono a prendere in un minuto?	Importante: ci si può muovere solo sui giochi/attrezzi e sul filo Dopo ogni minuto cambiare il gruppo dei cacciatori.	Cronometro
	Il museo del parco giochi Formare dei gruppi di 4-5 bambini. Ogni gruppo plasma un gioco del parco e lo trasforma in un'opera d'arte. I bambini mostrano agli altri le loro opere d'arte.		Diversi tipi di corda

Fonte: «G+S-Kids: Introduzione Ginnastica – Lezione 4»
Hanspeter Erni, esperto Ginnastica/Palla pugno,
insegnante di educazione fisica

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>10' Alla ricerca del sentiero II I bambini cercano tutti insieme la via del ritorno. Camminare sempre in fila per due. Alla fine spiegare cosa è piaciuto di più.</p> <p>Saluti Fornire un breve feedback: cosa è stato più facile/più difficile durante questa avventura in comune? Perché?</p> <p>Osservazione: prima di congedarsi ogni bambino riceve una ricompensa che ricorda il ruolo da lui ricoperto (ades. il gruppo di scimmie riceve una banana).</p>		Ricompensa

Vivere la natura

Durante questa lezione da impartire all'aria aperta, i bambini vivono la natura sulla loro pelle e ne percepiscono i vari elementi.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Età: 5-8 anni

Livello scolastico: dalla scuola materna alla seconda elementare

Obiettivi di apprendimento

- Vivere la natura e percepirla in vari elementi

Osservazione: ispezionare il luogo prima della lezione. Evitare di proporre dei giochi nei pressi di una diga o dove l'acqua è profonda. È consigliabile avere un aiuto monitor quando si gioca all'aperto. Portare con sé una piccola farmacia e un cellulare con i numeri d'urgenza. Comunicare ai genitori il programma della lezione.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15' Esperienza/sentire i piedi Tutti camminano, corrono e saltano a piedi nudi sul prato.	Togliere le scarpe	
	Raccogliere l'erba Chi riesce a raccogliere l'erba con le dita dei piedi? Suddividere la classe in gruppi di sei. Quale gruppo riesce in un minuto a formare il mucchio di erba più grande? Raccogliere l'erba a circa 8-10 m dal mucchio e riportarla saltellando.		
	La danza del serpente Almeno sei bambini formano un serpente. Si dispongono uno dietro l'altro e appoggiano le mani sul bacino di colui o colei che precede. Il primo bambino prova a prendere l'ultimo, se riesce a farlo lascia il posto alla testa del serpente.	Al parco giochi	
Parte principale	50' Lo slalom Il gruppo avanza incolonnato verso il luogo prestabilito (lasciare una certa distanza fra un bambino e l'altro). Il bambino in fondo al gruppo scatta in avanti e fa uno slalom fra i compagni per raggiungere la testa del gruppo. Quando l'ultimo bambino è a metà della colonna parte il prossimo.		
	La raccolta dei sassi Formare dei gruppi di tre o cinque bambini. Quale gruppo raccoglie in un minuto il maggior numero di sassi? I sassi vanno raccolti in una determinata zona e trasportati uno alla volta. Compito supplementare: quale gruppo riesce per primo a portare 10 sassi e a metterli uno di fianco all'altro per formare una scultura? Variante • Quale gruppo riesce in tre minuti a costruire il muro di sassi più alto?		
	Attraversare il ruscello Quale gruppo riesce per primo ad attraversare il ruscello senza bagnarsi i piedi? Variante • Proporre una staffetta. La metà del gruppo sta da una parte del ruscello e l'altra metà dall'altra parte. Quale gruppo riesce ad attraversare due volte e ritrovarsi per primo nella posizione iniziale senza bagnarsi i piedi?	Si possono mettere dei sassi nel ruscello	Sassi

Fonte: «G+S-Kids: Introduzione Ginnastica – Lezione 7», Sylvia Gerber, esperta Ginnastica, commissione Ginnastica

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>Tiro al bersaglio</p> <p>Formare dei gruppi di tre. Ogni bambino raccoglie nove sassi. L'obiettivo è di riuscire a colpire tre sassi (predefiniti). I tre bersagli valgono rispettivamente 1, 2 e 3 punti. Ogni bambino sceglie la distanza da cui vuole tirare. Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti? Ripetere l'esercizio più volte.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanciare i sassi all'indietro in mezzo alle gambe divaricate. 		Sassi
	<p>La riserva</p> <p>Il monitor mostra 10 oggetti diversi. Ogni bambino deve andare a prendere questi oggetti. Chi durante il tragitto viene toccato da un altro bambino deve consegnare a quest'ultimo l'oggetto che ha in mano.</p>		Diverse foglie, sassi, frutti...
	<p>Il cieco</p> <p>A chiude gli occhi, B lo accompagna su un determinato percorso. All'altezza delle curve la coppia si ferma e B appoggia per terra un oggetto. Alla fine ripercorrono lo stesso percorso fino al punto di partenza. A toglie la benda dagli occhi e prova a rifare il percorso con gli occhi aperti.</p>		Un maglione, una giacca o un foulard per bendare gli occhi
	<p>La caccia al sassolino</p> <p>Definire da due a tre cacciatori. Tra gli altri bambini presenti, cinque o sette hanno in mano un sassolino (che può essere passato da un bambino all'altro). Quando un cacciatore acciuffa un bambino con un sassolino in mano deve consegnare quest'ultimo al cacciatore. Quanto tempo impiegano i cacciatori a raccogliere tutti i sassolini?</p>	Distinguere i cacciatori ad esempio con una maglietta dello stesso colore	Sassolini
	<p>Tulin</p> <p>Il bambino che cerca fa la guardia a 3 pezzi di legno disposti a forma di piramide. Gli altri bambini avanzano prudentemente. Chi riesce a far cadere la piramide prima di essere visto? In questo modo tutti gli altri bambini sono nuovamente liberi e possono andare a nascondersi fino a quando il bambino che cerca ha di nuovo ricomposto la piramide.</p>		Pezzi di legno

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	25' Costruire la diga Formare due squadre. Collocare un grosso ramo in acqua tra due sassi. Poi costruire una diga con altri sassi. Chiudere i piccoli buchi con rametti e sassolini. Quale gruppo costruisce la diga più velocemente?	Solo in presenza di una corrente molto debole	Sassi, rami, muschio
	Il sassolino Lanciare dei piccoli sassi piatti sulla superficie dell'acqua. Chi riesce a far rimbalzare il sasso più volte?		Sassi piatti
	La barca di corteccia Formare dei gruppi di tre. I bambini ricevono un foglio con delle istruzioni (cercare un pezzo di corteccia sulla quale va infilato un oggetto appuntito che serve da asta. Attaccare poi un pezzo di giornale a mo' di vela). In seguito i bambini vanno alla ricerca del materiale e costruiscono le barchette. Quale barchetta naviga meglio delle altre?		

Giochi da cortile

Durante questa lezione, i bambini giocano nel cortile della ricreazione, correndo di qua e di là e gareggiando fra di loro.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Età: 5-8 anni

Livello scolastico: dalla scuola materna alla seconda elementare

Obiettivi di apprendimento

Correre, gareggiare

Osservazione: prestare attenzione alla strada che conduce al luogo in cui si svolgono i giochi. Si consiglia di chiedere a una seconda persona di accompagnare il gruppo. Prevedere anche un telefonino con i numeri d'emergenza necessari, ad esempio quello del medico.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15' In un'altra lingua Tutti i bambini sono in cerchio. On met le pied en avant (piede in avanti), on met le pied en arrière (piede all'indietro), on met le pied en avant (piede in avanti), et on remue (girare i piedi) un petit peu, on dans le boogie-boogie (oscillare il bacino), on fait un petit tour (1 giro su se stessi), voilà c'est notre chanson (aprire le braccia lateralmente). Ripetere usando un'altra parte del corpo (spalle, sedere, testa, ...).	In cerchio	
	Strega comanda color Scegliere un cacciatore che ha il compito di dire un colore. Chi tocca qualcosa di questo colore non può essere preso. Chi viene preso diventa cacciatore. Variante: • Al posto del colore scegliere un materiale (legno, metallo, sasso, ...).	Delimitare il campo	
Parte principale	15' Giochi d'orientamento • Il monitor mostra dieci oggetti (sassi, foglie, piante, frutti, ...). Chi riesce per primo a trovare e a riportare gli oggetti in questione? Compito supplementare: chi conosce il nome dell'oggetto/della pianta? • La corsa verso un punto non visibile. Chi arriva per ultimo sceglie il prossimo punto. • A percorre una via, B osserva e cerca di percorrere la stessa strada. • L'apparecchio fotografico: A chiude gli occhi e B lo guida. B si ferma in determinati luoghi, posiziona l'apparecchio fotografico e chiede a A di scattare delle foto (a questo punto A apre gli occhi rapidamente). Dopo cinque foto B riaccompagna A al punto di partenza. A apre gli occhi e insieme ripercorrono la stessa via. Scambio di ruoli.	Manifesto A3 del parco giochi	Diversi oggetti

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' Il posto lasciato libero</p> <p>Vieni con me – scappa. Formare un cerchio. Un bambino corre attorno al cerchio, tocca la schiena di un bambino seduto nel cerchio e gli dice: «Vieni con me» o «scappa». Se opta per «vieni con me» corrono entrambi dalla stessa parte, se invece gli dice «scappa» corrono nella direzione opposta. Chi raggiunge per primo il posto lasciato libero vince. Chi perde continua il gioco.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiare il modo di muoversi. • A gruppi; formare delle colonne a forma di stella. Quando l'ultimo bambino viene toccato tutta la colonna inizia a correre. Chi arriva per ultimo continua il gioco. 	<p>Delimitare il campo da gioco</p> <p>Da una parte c'è la casa del lupo, dall'altra la stalla delle pecore</p>	Cronometro
	<p>10' Giocare a prendersi Alla ricerca dei frutti</p> <p>Le pecore lasciano la stalla e iniziano a prendersi gioco del lupo cantando: «noi andiamo a cercare i frutti, tanto nel bosco non c'è il lupo, all'uno non c'è, al due nemmeno, ... al 12 arriva il lupo!» e le pecore corrono nella stalla. Il lupo prova a prenderle, chi viene preso diventa lupo.</p> <p>Quattro contro due</p> <p>Una coppia diventa i cacciatori. Quando prende qualcuno, quest'ultimo si aggiunge alla squadra dei cacciatori. Quando si raggiunge quota quattro, si formano due coppie. Continuare fino a quando tutti sono diventati cacciatori.</p> <p>Il terzo si alza</p> <p>I bambini sono disposti a coppie uno di fianco all'altro. Si definiscono un coniglio e un cacciatore. Il coniglio può salvarsi collocandosi accanto a una coppia (a destra o a sinistra). A quel punto però il bambino che si trova dall'altra parte si stacca e diventa il nuovo cacciatore. Il bambino dall'altra parte della coppia rimane un coniglio. Come prima, ma le coppie sono sdraiate per terra.</p>	<p>Attenzione: bisogna spostarsi solo su attrezzi e sentieri</p> <p>Dopo ogni minuto definire un nuovo gruppo di cacciatori</p>	Diverse corde

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15' Giochi di reazione Il furto della scarpa I bambini sono disposti a coppie uno di fronte all'altro su una linea. Tra i due c'è una scarpa da ginnastica. I due giocatori provano a prendere la scarpa e a portarla dietro alla propria linea, senza essere presi dall'avversario. Chi conquista più punti? Il gioco può essere svolto in base al tempo o al numero di manche. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • I punti possono anche essere contati per la squadra. • A si siede per terra con le gambe divaricate. B si trova dietro di lui. A aspetta con le braccia leggermente aperte fino a quando B lascia cadere la scarpa. Riesce A a prendere la scarpa prima che tocchi per terra? • I bambini sono sdraiati sulla schiena con i piedi che si toccano (sulla riga di metà campo). Uno si chiama Nero e l'altro Bianco. Se il monitore dice Nero, tutti i Neri devono salvarsi correndo verso la loro linea di fondo senza farsi prendere dai Bianchi e vice versa. Stesso esercizio ma il monitore racconta una storia introducendo le parole bianco e nero. 	Definire la linea centrale e le linee di base	
	15' Rafforzamento a coppie <ul style="list-style-type: none"> • A si siede per terra con le gambe divaricate e appoggia le mani dietro alla schiena. Alza leggermente le gambe, aprendole e chiudendole in modo regolare. B saltella in mezzo alle gambe di A. Quando le gambe di A sono aperte, quelle di B sono chiuse, quando quelle di A sono chiuse, quelle di B sono divaricate. Quale coppia riesce a farlo 10 volte senza errori? • A è sdraiato sulla pancia, B lo supera saltando. A alza il corpo come un ponte (in posizione di flessione) e B gli passa sotto. Quale coppia riesce per prima a eseguire cinque passaggi? • Staffetta: A si trova a sinistra, B a destra e si tengono per mano (mano destra di A e mano sinistra di B). A mette la gamba destra sopra le braccia, B la sua gamba sinistra. In questa posizione devono saltellare il più velocemente possibile fino ad un determinato punto. • Corsa sulle spalle. Tutti vengono portati una volta. 	Segnalare i tracciati	Ricompensa
Ritorno alla calma	5' L'occhiolino I bambini sono suddivisi in coppie e si dispongono uno dietro l'altro formando un cerchio. A è da solo e cerca un partner utilizzando come tecnica l'occhiolino. Quando A fa l'occhiolino alla persona che si trova davanti (coppia) questa inizia a correre verso A senza farsi prendere da chi le sta dietro. Se quest'ultimo riesce a prendere il compagno, A farà un altro tentativo. Fine della lezione.		

Informazioni

Bibliografia

- UFSPPO (editore) (2010). J+S-Kids: [Esempi pratici](#) (documentazione G+S). Macolin
- Commissione federale dello sport CFS (1998): [Manuali per l'educazione fisica](#), Berna
- Commissione federale dello sport CFS (2002): [Manuale di nuoto](#), Berna

Documenti da scaricare

- Ufficio federale dello sport UFSPPO: [Lezioni introduttivi di ginnastica](#) (G+S sport per bambini)
- [Nuoto – Lezioni sport per i bambini \(G+S\)](#)
- Commissione federale dello sport CFS (1999): [Volume 2: Scuola dell'infanzia- Fascicolo 6: All'aperto](#). Berna: Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale.
- Commissione federale dello sport (1999): [Volume 3: 1°-4° anno - Fascicolo 6: All'aperto](#). Berna: Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale.

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori

Patricia Steinmann, responsabile G+S Sport per i bambini. et al.

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Foto

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM
Daniel Käsermann, Media didattici SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM