



*Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per
l'Emilia - Romagna*



*Comune di Cesena
Assessorato allo Sport*



*Ufficio Scolastico Provinciale
di Forlì - Cesena*



"Classi. .. in movimento: un progetto di Educazione Motoria e Sportiva nella Scuola Primaria"

Il Comune di Cesena, il C.O.N.I. - Comitato Provinciale di Forlì-Cesena e l'Ufficio Scolastico Provinciale di Forlì Cesena, in collaborazione con la Fondazione Cassa di Risparmio di Cesena promuovono il progetto "Classi ... in movimento: un progetto di Educazione Motoria e Sportiva nella Scuola Primaria", con l'intento di contribuire, attraverso un'adeguata educazione al movimento alla formazione integrale della persona.

I presupposti che hanno sostenuto la stesura di questo progetto sono stati il dialogo, lo scambio, il confronto e la cooperazione tra soggetti diversi, tra il mondo della scuola e dell'extrascuola, intesi come condizioni fondamentali che permettono di:

- costruire un sistema integrato educativo - sportivo che collega ed interconnette mondi diversi;
- definire un piano dell'offerta sportivo - educativa rivolto a tutti i bambini e i ragazzi da 6 a 11 anni di Cesena.

L'idea di fondo, che sottende questa progettazione, è da individuarsi nello scopo principale dell'educazione sportiva scolastica, che è quello di arricchire il patrimonio motorio e culturale degli alunni/e, offrendo percorsi che consentano ad ognuno di orientarsi e scegliere 'autonomamente e criticamente l'attività sportiva più consona ai propri bisogni ed interessi, al fine di mantenere sempre più viva la motivazione allo sport gettando, inoltre, le basi per l'assunzione di corretti stili di vita.

Attraverso una progettualità condivisa e integrata ed un'offerta organica di educazione motoria, si intendono evitare anche i rischi di specializzazione sportiva precoce e di abbandono prematuro dell'attività sportiva per sovraccarico psichico e fisico.

AMBITI DI INTERVENTO PRIORITARI E ATTENZIONI

- Promozione dell'agio e del benessere dei bambini e dei ragazzi da 6 a 11 anni;
- promozione dell'attività sportiva e prevenzione della dispersione sportiva nella fascia pomeridiana;
- prevenzione del disagio.

FINALITÀ DEL PROGETTO

Valorizzare le esperienze di interventi già realizzati dal C.O.N.I. e dall'Ufficio Scolastico Provinciale con i progetti "Pronti ... via" e "Giocosport", individuando i punti di forza di entrambi e la possibilità di sviluppare un percorso integrato e condiviso;

costruire un'offerta ampia e articolata di attività motorie da realizzare in ambito scolastico, coinvolgendo tutte le scuole primarie del Comune di Cesena aderenti al progetto (206 classi dalla prima alla quinta);

rendere più organici i progetti di attività motorie organizzati nelle scuole primarie in collaborazione con le società sportive;

qualificare l'intervento di educazione motoria nelle scuole primarie, supportando i docenti di classe;

prevedere momenti di confronto e di formazione comuni per i docenti e gli insegnanti di educazione fisica, in modo da garantire alle scuole interventi qualificati e condivisi di educazione motoria;

garantire la continuità dell'intervento, dalla prima alla quinta, prestando attenzione alle caratteristiche di sviluppo e crescita dei bambini;

costruire un raccordo tra le attività motorie svolte in orario curricolare e quelle extrascolastiche realizzate in orario pomeridiano, in un'ottica di continuità dei metodi e dei principi educativi;

costruire una condivisione di obiettivi e di modalità di intervento in modo da rendere proficuo l'accesso e la partecipazione a scuola delle società sportive;

prevedere occasioni di condivisione del progetto con i dirigenti scolastici e gli insegnanti di educazione fisica delle scuole d'istruzione secondaria di 1° grado, nonché con gli insegnanti referenti della scuola dell'infanzia, in funzione di una continuità del progetto;

verificare la ricaduta del progetto in relazione ai diversi destinatari attraverso la somministrazione di questionari di soddisfazione e gradimento;

verificare e valutare l'efficacia del progetto individuando indicatori di risultato specifici.

DESTINATARI

Alunni di tutte le classi (206) delle scuole primarie di Cesena; docenti referenti di educazione motoria della scuola primaria;

insegnanti di educazione fisica con esperienza specifica, che affiancheranno i docenti di classe.

Per quel che riguarda la professionalità degli insegnanti di educazione fisica, oltre al possesso di titoli di studio specifici (laurea in scienze motorie o diploma ISEF), è prevista la partecipazione obbligatoria al corso di formazione organizzato nell'ambito del Progetto. Sarebbe preferibile, inoltre, che i docenti individuati abbiano esperienze pregresse rivolte a bambini/e dai 6 agli 11 anni.

OBIETTIVI RIVOLTI AI DESTINATARI

Per gli alunni dai 6 agli 11 anni:

- educare ad un corretto e sano sviluppo psico - fisico;
- favorire l'acquisizione dell' autonomia, dell' autostima, della capacità di collaborazione;
- favorire la consapevolezza della propria corporeità, la coordinazione motori a, lo sviluppo dell' equilibrio psico - fisico;
- sviluppare la capacità di affrontare le difficoltà e la consapevolezza delle proprie possibilità;
- determinare un corretto approccio alla competizione;
- soddisfare le esigenze di gioco e di movimento in un clima collaborativo e cooperativo.

Per i maestri, per i consulenti e per le scuole:

- contribuire alla formazione "in campo" dei maestri per un effettivo potenziamento delle attività motorie e sportive nella scuola primaria;
- avere la garanzia della qualità educativa e formativa degli interventi realizzati dagli insegnanti di educazione fisica all'interno della scuola;

Per gli insegnanti di educazione fisica e gli istruttori delle società sportive:

- qualificare la professionalità di insegnanti ed istruttori rispetto alle attenzioni educative necessarie nelle situazioni di relazione con i bambini, in ogni contesto (scolastico ed extrascolastico);
- garantire un' organica proposta educativo - didattica per la fascia d'età compresa dai 6 agli 11 anni;
- operare in termini di promozione dello sport per prevenire l'abbandono precoce.

AZIONI

Con gli alunni di tutte le classi di scuola primaria di Cesena:

- 1 ora a settimana di educazione motoria per 6 mesi circa, condotta dal docente di classe e dall'insegnante di educazione fisica compresenti in orario curricolare

I percorsi di educazione motori a saranno in continuità dalla prima alla quinta, differenziati in relazione all'età e alle classi di appartenenza dei bambini.

Non prevedono una proposta centrata sulle discipline sportive, ma sul gioco, sul movimento e sulla corporeità; un primo approccio allo sport come occasione per far crescere il patrimonio motorio e culturale degli alunni/e.

Con i docenti della scuola e gli insegnanti di educazione fisica:

- percorso di formazione comune (aperto anche a neolaureati in scienze motori e, insegnanti di educazione motori a, istruttori delle società sportive)
- momenti di programmazione e verifica delle attività.

E' prevista la costituzione di un gruppo di lavoro interno ad ogni scuola, composto dagli insegnanti referenti e dai consulenti, con il compito di programmare e verificare le attività da realizzare con ciascuna classe, in modo che siano effettivamente rispondenti ai bisogni e alle caratteristiche del gruppo.

VERIFICA E VALUTAZIONE DEL PROGETTO

Sono previsti:

- la verifica del gradimento dei destinatari, attraverso appositi questionari;
- il monitoraggio del progetto sia dal punto di vista quantitativo, sia qualitativo;
- momenti di incontro e confronto sui dati che via via si raccoglieranno in funzione
- della eventuale ridefinizione delle azioni e riprogettazione degli interventi dal punto di vista metodologico e di contenuti;
- la valutazione del progetto attraverso indicatori di risultato: compilazione delle schede di valutazione del raggiungimento degli obiettivi (autostima, autonomia, orientamento, relazione), numero delle classi e degli alunni coinvolti, numero degli insegnanti di classe

- coinvolti, aumento degli iscritti alle attività sportive pomeridiane, numero delle società sportive che aderiscono al progetto; ecc.);
- la produzione condivisa da parte di maestri e di consulenti della documentazione didattica di esperienze significative vissute dai bambini in palestra, in particolar modo per ciò che riguarda gli aspetti interdisciplinari.

Quadro di riferimento generale

Un intervento di attività motoria nella scuola primaria ha l'affascinante prospettiva di prevedere una stimolazione adeguata in un periodo della crescita del soggetto nel quale la ricettività biologica delle strutture nervose é ancora ampia e aperta.

Occorre comunque precisare che i programmi didattici perderebbero inevitabilmente la loro efficacia se non avessero un tempo minimo d'applicazione, (almeno due ore settimanali per classe) strutture a disposizione (palestre, materiali, attrezzature) e concertazione collegiale.

E' necessario quindi, prima ancora di procedere alla stesura di piani didattici, che rischierrebbero di rimanere sulla carta (come troppo spesso accade), assumere un impegno politico - istituzionale per poter garantire alla Materia quelle risorse e quegli spazi e tempi minimi necessari e indispensabili per farla operare dignitosamente nel contesto educativo.

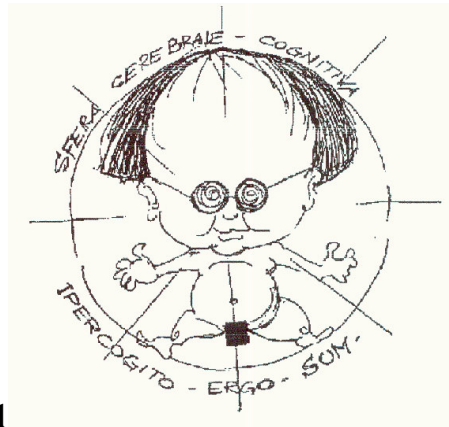
Detto questo é importante sottolineare che le linee guida del presente progetto più che sui contenuti e sugli obiettivi operativi, insistono sugli strumenti metodologici e didattici, in quanto riteniamo che più di un eserciziaro l'intervento in programma abbia bisogno di un quadro pedagogico di riferimento ben definito.

Nella cornice di questo quadro potranno poi essere inseriti tutti i contenuti conosciuti, ovvero tutti quegli strumenti operativi che saranno ritenuti adeguati e necessari per raggiungere gli obiettivi generali qui prefissati.

Ci è sembrato importante operare in questo senso, in primo luogo, per dare a chi opera sulle linee di questo programma, non uno strumento rigido da applicare passivamente, bensì un riferimento elastico, pronto a ricevere il contributo creativo di tutti.

In secondo luogo, ci premeva ricollocare l'educazione motoria e fisica scolastica nel suo naturale sito pedagogico, visto e considerato che spesso la disciplina si è insabbiata e spenta seguendo derive che l'hanno in parte snaturata e nelle quali ha perso la sua vera identità.

Per essere più chiari su questo punto, analizzeremo brevemente e in modo critico (esasperando gli aspetti meno positivi) i due principali indirizzi che, secondo noi, caratterizzano oggi la disciplina nella scuola italiana.

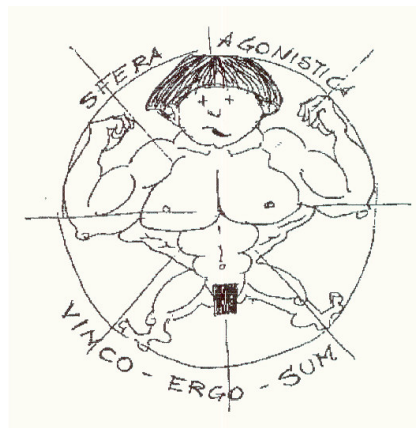


1

Attrita dall'orientamento **CEREBRO-CENTRICO** la disciplina concede ampi spazi alla teoria, si allinea in parte sulle metriche di altre materie ritenute più prestigiose e, cercando una sorta di "omologazione", riduce i tempi del "FARE".

L'avviamento sportivo viene molto teorizzato e eccessivamente cognitivizzato. Questo indirizzo la porterà a svolgere un ruolo subalterno in ambito educativo, tanto più in quelle realtà (non così rare) dove l'alunno non è il referente centrale e privilegiato del rapporto pedagogico, ma diventa una "variabile dipendente" della programmazione disciplinare.

Una teoria eccessivamente scollata dalle emozioni del "FARE", ci porta "all'imparare ad imparare" solo con gli occhi e ci distacca dalle nostre emozioni e pulsioni biologiche.



2

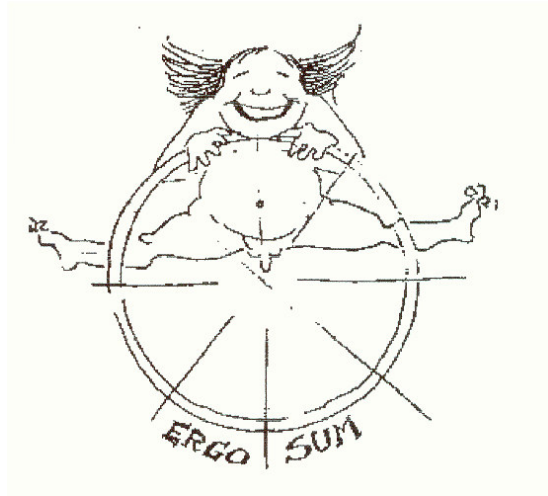
Valorizzando soprattutto l'aspetto agonistico, la disciplina si allinea ai programmi e alle finalità delle Federazioni Sportive, ma non può reggere il confronto per la scarsa continuità dell'intervento, la mancanza di tempi minimi, di materiali e di strutture organizzative.

Finisce quindi per recitare un ruolo subalterno e poco significativo, facendo il verso ai programmi delle società sportive e spesso sfruttando l'operato di queste ultime nelle manifestazioni sportive scolastiche. L'avviamento sportivo viene usato per raggiungere obiettivi di PERFORMANCE legati ai contenuti insegnati.

L'approccio pedagogico si caratterizza principalmente per il clima competitivo e si manifesta tramite metodologie di tipo direttivo - addestrativo.

Nella migliore delle ipotesi si tenderà a favorire uno sviluppo multilaterale delle abilità motorie, nella peggiore ci si indirizzerà verso la specializzazione (precoce).

La disciplina resta sostanzialmente chiusa dentro i suoi limiti "FISICI", perdendo spesso di vista il contesto etico-sociale e psico-relazionale del soggetto, il quale considererà la VITTORIA come valore supremo da perseguire a qualsiasi costo e la sconfitta una colpa inaccettabile.



COME INVECE DOVREBBE ESSERE:

Troppo spesso dietro l'atleta non c'è l'uomo.

La disciplina concorre alla formazione e allo sviluppo completo dell'individuo tramite un rapporto dialettico con il contesto ambientale.

In particolare lo sviluppo dell'area fisico-motoria permetterà la riacquisizione di quell'identità biologica (che il tecnicismo sta oscurando), contestualizzandola nella realtà storica, personale, sociale, culturale ed esistenziale.

La pratica motoria e l'avviamento sportivo vengono usati per aiutare a promuovere lo sviluppo e la crescita della persona.

Le tappe formative, che non hanno scansioni cronologiche, prevedono il raggiungimento di obiettivi

di: **AUTOSTIMA, AUTONOMIA, ORIENTAMENTO, RELAZIONE.**

Nell'ambito di questo quadro generale, finalizzato all'evoluzione della persona e al quale tutte le discipline dovrebbero attenersi, l'Educazione Fisica e Motoria parteciperà con i propri strumenti e contenuti, e proprio come le altre materie promuoverà capacità, abilità, conoscenze e competenze, che dovranno essere sempre e comunque una variabile dipendente delle tappe formative fondamentali.

Al termine del processo educativo e formativo chi intenderà intraprendere un percorso agonistico potrà farlo, costruendolo su solide radici etico-morali e su un sano vissuto storico della propria motricità, e non potrà che essere un atleta equilibrato.

Chi invece non farà la scelta agonistica manterrà comunque una frequentazione serena e continua delle attività motorie e ludiche, considerandole componenti fondamentali del proprio essere.

Lo sviluppo di questo quadro dipende dall'approccio pedagogico e quindi dalla metodologia, la quale, a sua volta è fortemente condizionata da spazi, strutture e tempi a disposizione.

Con tempi ridotti e se non si è inseriti in un contesto educativo collegiale, non si può pensare di poter stimolare esperienze attraverso campi di ricerca personale o iter per prove ed errori e si finisce spesso per ricadere nel "DRILL" addestrativo.

FINALITA' DELLA DISCIPLINA

- Contribuire alla formazione di un'identità psico-fisica positiva
- Favorire la presa di coscienza del valore del proprio corpo e della propria motricità, intesi come espressione della propria personalità e del proprio essere.

QUALE TIMONIERE

Le rotte di questo orientamento pedagogico non prevedono mappe precise e ben definite, ma doti di equilibrio, memoria, fantasia e intuizione in chi guida la navigazione.

LINEE GUIDA DEL PERCORSO FORMATIVO

Sono gli assi portanti del progetto, i punti di riferimento da cui partono tutte le attività intraprese.

EDUCARE ALLA CREATIVITA'

Nella scuola di oggi si confondono spesso gli obiettivi veri, (quelli che fanno riferimento allo sviluppo del bambino) con i mezzi, gli strumenti (apprendimenti dei codici, schemi, prassie, etc..). I mezzi diventano gli obiettivi e come direbbe G. Bateson è come “andare al ristorante e mangiarsi il menù”.

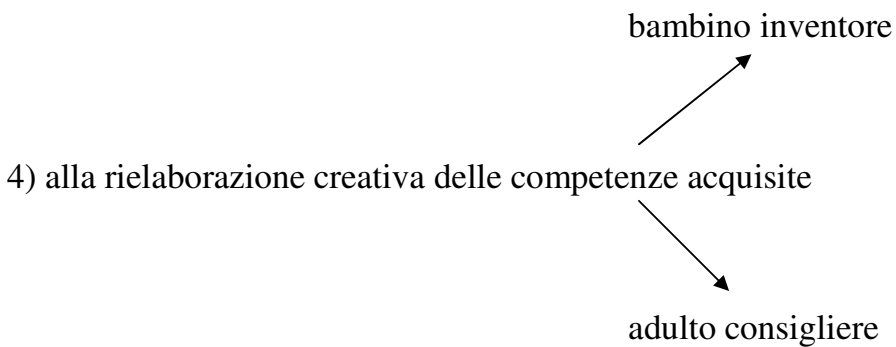
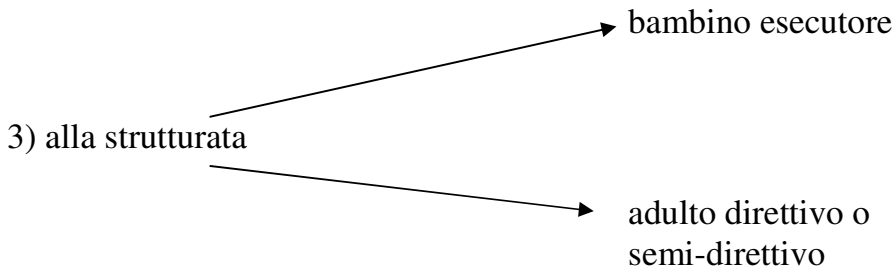
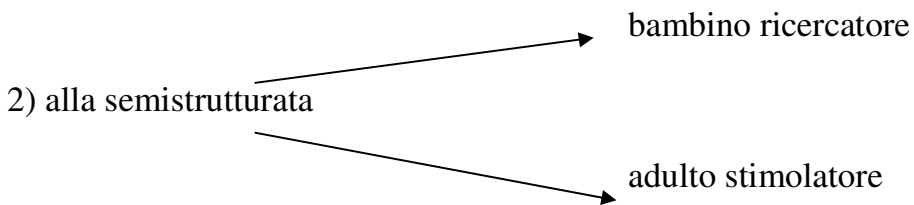
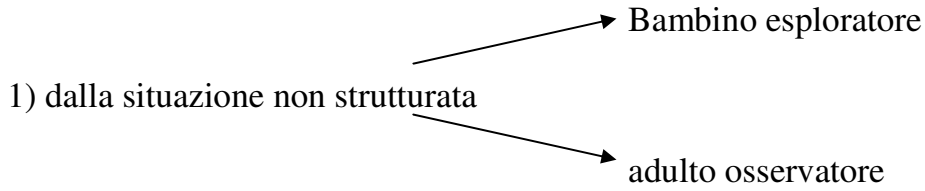
Questo provoca una frattura, una dissociazione nella motivazione del bambino che assume, come riferimenti, quei criteri che sono socialmente valorizzati (voti, classificazione, giudizi) e li utilizza come parametri di confronto in un rapporto competitivo con i compagni.

Queste gratificazioni esterne all'apprendimento non sempre sono sufficienti a sostenere la motivazione, per cui l'insegnante, a seconda del suo temperamento, ricorre a comportamenti di sostegno d'AUTORITA' o di SEDUZIONE.

Quando invece il bambino CREA, costruisce, mobilita le sue forze per raggiungere un fine, quando capisce che la comprensione dei codici più articolati e raffinati gli daranno migliori possibilità d'espressione e di comunicazione, sarà lui a richiederli, perché ora per lui hanno un senso, perché ora la sua motivazione è interna, più potente rispetto a quelle create dall'adulto e dalle competizioni esterne.

QUALE METODOLOGIA

Parola chiave: AZIONE CONVERGENTE



QUALE DIDATTICA

PAROLA CHIAVE: OBLIQUITA' (ostacoli superabili da tutti i bambini)

1. La diversità e la quantità dei materiali (strutturati e non strutturati) favoriscono l'obliquità.
2. Interventi su spazi, strutture e regole; ad es.: ostacoli obliqui, rete più bassa, campo più ampio, il pallone può toccare più volte terra, etc ...

OBIETTIVI FORMATIVI

Vengono qui di seguito divisi per comodità e chiarezza d'esposizione, ma la loro linea di demarcazione é molto sfumata, i loro fattori si intrecciano e si influenzano a vicenda.

Tuttavia, se a livello operativo risulta impossibile isolarli completamente, si può comunque scegliere di caratterizzare l'intervento potenziando un obiettivo rispetto ad un altro.

AUTOSTIMA

Coscienza di sé e della propria corporeità nella realtà spazio-temporale e ambientale

| | |
|--------------------------------|--|
| ITER PEDAGOGICO: | Dalla percezione globale di sé, alla percezione articolata di sé. |
| PAROLA CHIAVE: | <u>Vissuto Corporeo (memoria corporea)</u> : creare un vissuto corporeo positivo attraverso una grande quantità di esperienze motorie significative e positive. |
| STRUMENTI DIDATTICI: | <u>Sfondo integratore</u> : la memoria corporea crea uno scenario al quale riferirsi per trarne similitudini e analogie che favoriscono l'apprendimento di nuovi schemi. |
| STRUMENTI METODOLOGICI: | Valorizzazione delle capacità, delle abilità, dei progressi, delle conquiste, (archivio dei dati). |

Referenze interne

Creare le condizioni affinché il soggetto non dipenda tanto dalle gratificazioni esterne, quanto da quelle interne,

- a) evitando l'abuso di gratificazioni esterne (verbali e non)
- b) creando situazioni nelle quali dare un giudizio oggettivo é quasi impossibile (o comunque dargli poca importanza)
- c) favorendo la lettura dei progressi personali (analisi dell'archivio, schedari ecc..)

| | |
|--|--|
| OBIETTIVI OPERATIVI E CONTENUTI DISCIPLINARI: | Tutti quelli riguardanti la formazione dello SCHEMA CORPOREO, con particolare attenzione, per quanto riguarda la coordinazione generale, alla seguente progressione didattica: da schemi motori di base a schemi motori complessi, da schemi chiusi (senza variabili esterne) a schemi aperti (con variabili esterne). |
|--|--|

AUTONOMIA

Promuovere lo sviluppo di

- capacità di osservazione, percezione,
analisi, sintesi
- capacità critiche e dialettiche

| | |
|--|---|
| ITER PEDAGOGICO: | Dal fare, all'organizzazione del fare, alla relazione logica, all'intuizione, alla creatività. |
| STRUMENTI DIDATTICI: | <u>Decodificazione del cognitivo:</u> aiutare la traduzione, l'analisi e la comprensione degli eventi (ad es. nelle situazioni ludiche o tattiche). |
| STRUMENTI METODOLOGICI: | <p><u>Maternage:</u> é il contenitore che dà sicurezza e che va tolto gradualmente. Dovranno essere favorite situazioni d'applicazione dove l'adulto sfuma gradualmente la sua presenza attiva e i bambini allenano la propria capacità di organizzarsi che é diversa nei tempi, nelle modalità e nei livelli di coscienza, ma che é possibile fin dalla prima età.</p> <p><u>Creatività:</u> attraverso la ricerca, lasciando ai ragazzi la possibilità di scoprire, orientandoli con stimoli e non con richieste, essi acquisiscono il piacere di fare, il piacere della produzione originale, la consapevolezza delle proprie capacità per risolvere un problema, principali attributi della produzione creativa. Il materiale povero e non strutturato favorisce la creatività.</p> |
| OBIETTIVI OPERATIVI E CONTENUTI DISCIPLINARI: | L'obiettivo autonomia si sviluppa essenzialmente agendo sugli strumenti metodologici, che si attiveranno sulla base dei contenuti disciplinari previsti per il raggiungimento di tutti gli altri obiettivi generali. |

**ORIENTAMENTO NELLA REALTA' PERSONALE, STORICA,
CULTURALE, ECOLOGICA E SOCIALE**

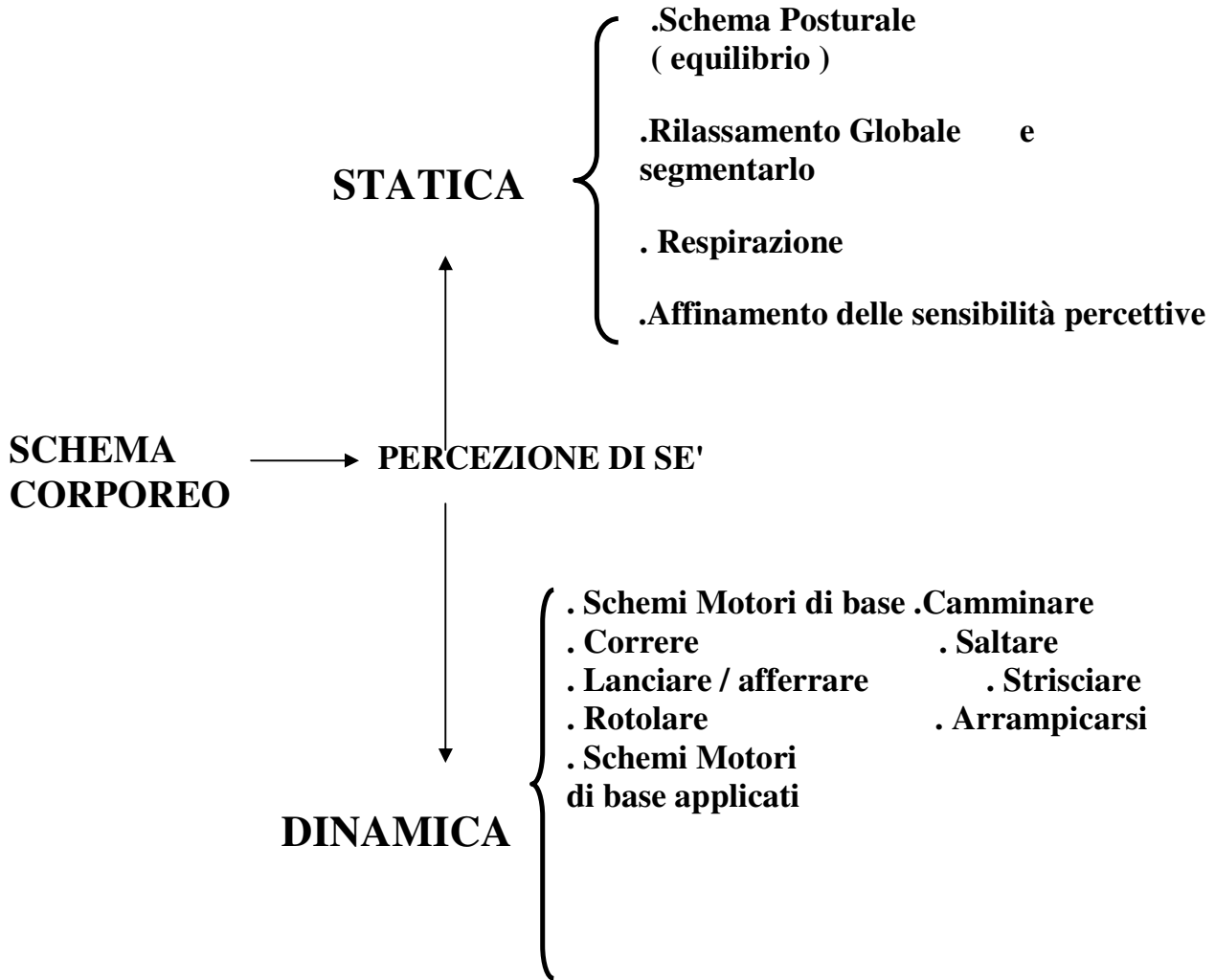
| | |
|--|--|
| ITER PEDAGOGICI: | <p>a) Dall'esplorazione, all'esercizio di abilità, alla fissazione della conoscenza.</p> <p>b) Dal gioco libero, al gesto finalizzato, al gesto sportivo.</p> <p>c) Dall'ambiente naturale vissuto, all'ambiente ascoltato e osservato, all'ambiente letto, alle relazioni che collegano gli esseri viventi.</p> |
| STRUMENTI DIDATTICI: | <p><u>Ciclicità</u>: il lavoro deve essere organizzato in modo che il bambino riesca a percepirne l'evoluzione. E' la possibilità di produrre delle unità complete che possono, col tempo, essere riprese e ulteriormente sviluppate.</p> <p><u>Agire in un contesto di riferimento</u>: quando l'attività é collegata ad un contesto di riferimento, l'insuccesso del momento non preclude il successo complessivo e non scoraggia il bambino, poiché ci sono possibilità di deviazione e recupero.</p> <p><u>Le relazioni</u> tra le cose, gli esseri viventi, i fatti, le capacità, le conoscenze, i vissuti.</p> |
| STRUMENTI METODOLOGICI: | <p>La <u>memoria razionale</u> é l'organizzazione delle informazioni che riguardano il sé, in modo tale da essere comprese e valutate.</p> |
| OBIETTIVI OPERATIVI E CONTENUTI DISCIPLINARI: | <p>tutti i contenuti riguardanti la formazione dello schema corporeo, in particolare quelli riferiti alla LATERALITA' e all'ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE</p> |

RELAZIONE

Saper vivere costruttivamente il proprio ruolo nel gruppo, sapersi autoregolare rispetto alle circostanze, saper tollerare circostanze avverse, senso di solidarietà, di collaborazione e di “fair play”.

| | |
|--|---|
| ITER PEDAGOGICO: | Dall'egocentrismo, all'aggregazione, alla cooperazione. |
| STRUMENTI DIDATTICI: | Fusionalità - fusione tonica, dialogo tonico, utilizzo dell'oggetto mediatore. <u>Relazioni privilegiate</u> - il compagno fa da assorbente, traduttore, aggiustatore, mediatore. |
| STRUMENTI METODOLOGICI: | <u>Comunicazione</u> : é uno scambio, un passaggio nei due sensi, a differenza della trasmissione che, invece, é in un solo senso. La comunicazione é una relazione positiva che é alla base della motivazione, del coinvolgimento e del piacere di fare le cose e di stare con gli altri. <u>Rispetto del personale</u> : ogni bambino ha una sua individualità che va rispettata. Centralità del bambino rispetto ai programmi. Accettazione o comunque valutazione delle variabili proposte dal bambino. Banalizzazione degli errori e delle infrazioni (non colpevolizzare). Rispetto delle scelte individuali |
| OBIETTIVI OPERATIVI E CONTENUTI DISCIPLINARI: | Affinamento delle capacità espressive: mimica, drammatizzazione, uso dei linguaggi non verbali. Affinamento delle capacità relazionali: vissuti simbolici, lavori di gruppo, giochi di squadra... |

AUTOSTIMA



ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

Classe 1^a e 1^o biennio

GIOCHI FINALIZZATI ALLA CONOSCENZA DEL CORPO

- Dire il proprio nome, chiamare ciascuno con il suo nome, utilizzare linguaggi mimici, gestuali e posturali.
- Presentare il proprio corpo citando e mostrando contemporaneamente le parti nominate.
- Alunni a coppie, l'insegnante nomina le varie parti del corpo e i bambini devono toccare con la parte nominata la stessa parte del compagno (spalla, spalla – piede, piede).

COLLEGAMENTI CON LE ALTRE DISCIPLINE

Lingua italiana

Ricomporre la fila, nominando il compagno che sta dietro e davanti. Osservare le parti che ognuno di loro può vedere senza difficoltà. Conoscere e nominare le varie parti del corpo e le posizioni principali che può assumere.

Educazione all'immagine

Disegnare la figura del compagno di coppia, scrivendo il nome delle parti del corpo indicate nel disegno stesso.

RICONOSCERE IL PROPRIO CORPO NELLA SUA GLOBALITÀ E NEI SUOI SEGMENTI

- Muoversi liberamente per la palestra, al comando portare le braccia in alto (come per raccogliere le ciliegie), in fuori (come per toccare le pareti della palestra), in avanti (come per guardarsi le mani).
- Muoversi liberamente per la palestra, al comando dell'insegnante "passare" dalle varie stazioni (in ginocchio, supini, proni, seduti), cercando di usare tutto il corpo e di sentire le sue parti e le articolazioni che si muovono.
- A coppie, un compagno supino, braccia in fuori, gambe divaricate, l'altro, utilizzando una palla come una matita, immagina di disegnare il contorno del corpo del compagno, facendogli rotolare la palla intorno.
- Rotolamenti a destra e a sinistra, braccia in alto, gambe tese.
- Supini, gambe flesse, mani alle ginocchia: rotolare sulla schiena e ritorno alla posizione iniziale.

COLLEGAMENTI CON LE ALTRE DISCIPLINE

Lingua Italiana

Arricchimento del lessico.

Educazione all'immagine

Disegni relativi alla figura umana, tramite pupazzi e/o sagome.

Disegno e costruzione di oggetti che si utilizzeranno in palestra o in cortile.

Educazione musicale

Utilizzo del corpo come produttore di suoni e ritmi

- Camminare al ritmo richiesto dall'insegnante.
- L'insegnante, battendo le mani o con un tamburello, esegue tre ritmi diversi, abbinando a ciascuno di essi un'andatura (es. camminare, correre, saltellare). I bambini devono eseguire le diverse andature, ascoltando i cambiamenti del ritmo.
- Far compiere agli alunni diversi tipi di partenze, ad un segnale sonoro (da seduti a gambe incrociate, da supini, da proni ecc.)
- Gli alunni, ad occhi chiusi, devono girare su se stessi, sul posto, braccia tese e in fuori; al segnale dell'insegnante aprono gli occhi e corrono verso una direzione prestabilita.
- Far rimbalzare una palla e col corpo eseguire lo stesso movimento.
- Disporre per la palestra vari cerchi colorati. Gli alunni si posizionano all'interno di ciascun cerchio. Al via tutti cominciano a correre sul posto. L'insegnante poi chiamerà un colore corrispondente a quello di alcuni cerchi, a questo punto correranno solo i bambini che sono all'interno del cerchio del colore chiamato, gli altri si siederanno e così di seguito.
- Variante del precedente. Tutti bambini corrono all'interno dei cerchi colorati, quando viene chiamato il colore, i bambini, che sono nel cerchio corrispondente, escono e correndo fanno un giro intorno a tutti i compagni.
- Gioco a coppie. I bambini sono disposti uno di fronte all'altro alla distanza di circa tre metri. Il bambino deve far rotolare la palla verso il compagno birillo cercando di colpirlo. Se ciò accade il compagno cade. I ruoli dei bambini si invertono ogni dieci lanci. Vince chi riesce a metterne a segno il maggior numero.
- Gioco palla avvelenata: la classe divisa in due squadre che occupano i due campi della palestra divisi da una linea a terra. I bambini lanciano la palla nel campo avversario cercando di colpire un compagno. Se riescono nell'intento, il bambino colpito è escluso dal gioco. Se l'avversario prende la palla e la trattiene, viene escluso il lanciatore. Vince la squadra che per prima elimina tutti gli avversari.
- Dividere la classe in due gruppi: la squadra dei rossi e dei verdi. Precedentemente in classe, ogni bambino avrà dipinto, con il colore della sua squadra, le impronte delle sue mani e dei suoi piedi su un cartoncino bianco. Le impronte dei piedi serviranno come riferimento per i percorsi volti a sviluppare l'equilibrio, mentre quelle delle mani serviranno a terra, come segnaposto per gli attrezzi, e sulla parete, come punti di riferimento da raggiungere o colpire, per la coordinazione oculo-manuale.
- A coppie. Sistemare le impronte delle mani al centro di ogni coppia: quello è il punto sul quale ogni bambino deve far rimbalzare la palla, lanciandola al compagno.
- Sistemare sul muro, a diverse altezze, quattro impronte di manine: i bambini devono colpire con una palla le impronte il maggior numero di volte.

2° biennio

IL FARO

1. L'insegnante (faro) chiede che gli alunni si muovano liberamente per la palestra con la consegna di guardarlo sempre negli occhi.
2. Abbinare ad un colore un esercizio. Es: se al colore giallo corrisponde un piegamento sulle gambe, ogni volta che il faro alzerà il cartoncino giallo i bambini eseguiranno quell'esercizio. Gradualmente inserire più colori.
3. Abbinare al colore rosso l'"alt", al verde il "via". Al "via" i bambini possono scegliere come effettuare lo spostamento: camminando, correndo, saltellando su un piede, a carponi, ecc.
4. Disporre a terra, in forma libera, cerchi e quadrati (delineati con nastro di carta adesiva). La consegna sarà quella di muoversi liberamente per la palestra: a) saltando nei quadrati, b) accovacciandosi nei cerchi.
5. Idem, visitando solo i cerchi o solo i quadrati.
6. Idem, visitando due cerchi poi due quadrati e cercando di non passare mai dalla struttura già visitata.

STAFFETTA: ALLA RICERCA DELL'OGGETTO

Due squadre (5-6 alunni) disposte in fila; dal lato opposto della palestra collocare un cesto contenente oggetti di tutti i colori e di tutte le forme (materiale di recupero). Al via un alunno per volta dovrà correre verso il cesto e cercare un oggetto del colore e della forma assegnato alla sua squadra e portarlo alla base. Vince la squadra che per prima trova tutti i pezzi.

IL PESCATORE DI PERLE

Gli alunni, supini, a occhi chiusi, sono disposti liberamente nello spazio. L'insegnante (pescatore) deve camminare tra i bambini muovendo una maracas (producendo così un rumore più o meno accentuato). Quando i bambini sentono che il pescatore si avvicina devono impedire che quest'ultimo prenda loro "la perla", rannicchiandosi e abbracciando le ginocchia. Il pescatore pesca la perla, se con la maracas tocca la pancia del bambino. Attenzione: il pescatore è dispettoso, infatti la maracas non suona sempre con continuità e non sempre con la stessa intensità!

RUBAPALLA

Al giocatore, che è disposto ad occhi chiusi al centro di un cerchio delimitato dai compagni seduti a gambe incrociate, vengono rubate le palle che ha intorno a sé. I bambini disposti all'esterno senza farsi sentire, avvicinandosi e muovendosi strisciando o in quadrupedia, devono prendere una palla. Il giocatore al centro per difendersi deve indicare chi si è mosso.

LADRO DI CLAVETTE

I bambini sono disposti in cerchio ad occhi chiusi ed ognuno ha davanti a sé una clavetta. Il ladro, strisciando dal centro del cerchio, cerca di avvicinarsi per rubare la clavetta del compagno, ma può farlo solo se quest'ultimo non alza la mano.

"SPALLIERA" CIECA

2 squadre: si attacca a turno. La squadra A dispone i giocatori a occhi chiusi, in riga, a gambe divaricate, con i piedi a contatto del compagno sia di destra che di sinistra. La squadra B attacca facendo passare i giocatori attraverso le "maglie" della spalliera (sotto le gambe o sotto le braccia della squadra A). I giocatori della squadra A possono flettersi o congiungere le mani dei loro

compagni solo quando percepiscono che un attaccante si sta avvicinando. Cambio dei ruoli dopo aver contato quanti attaccanti sono passati oltre la "spalliera".

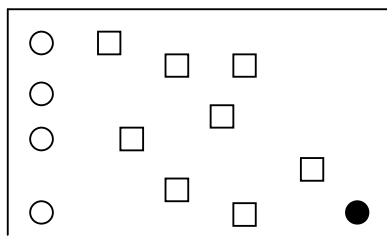
LE NAVI ENTRANO IN PORTO

I bambini interpreteranno i vari ruoli: a turno saranno gli scogli, il faro, le navi. I bambini-nave sono bendati. Si tratta di raggiungere il porto durante un uragano. Il faro invia appelli sonori, le navi si dirigono verso il faro, ma trovano gli scogli sul loro cammino (i bambini-scoglio emetteranno un suono all'avvicinarsi di una nave). Se una nave urta uno scoglio non può più muoversi e si siede lì vicino. Il faro continua a lanciare appelli e quando una nave entra in porto gli spettatori applaudono.

.NAVE ○

SCOGLI □

FARO ●



ATTIVITA' CON PALLONI DIVERSI

1. Palloni di vario genere (da pallacanestro, da pallavolo, da calcio, da pallamano, di gomma, di gommapiuma, da ritmica, ecc.). I bambini utilizzano i palloni in forma libera e, al segnale, devono cambiare tipo di palla.
2. Idem, ma con l'utilizzo dei guanti

STAFFETTA: CACCIA ALL'OGGETTO

Ricavare sui lati opposti di uno scatolone chiuso due fori per le mani. Riempire lo scatolone di oggetti di varia natura che abbiano come caratteristiche qualità del tipo liscio/ruvido o pesante/leggero. Al via gli alunni partiranno a turno e cercheranno l'oggetto con le caratteristiche inizialmente richieste. Vince la squadra che avrà collezionato il maggior numero di oggetti.

EOLO

In riga, in quadrupedia: spingere una pallina da ping-pong il più lontano possibile soffiando per tre volte al massimo.

GIOCO A COPPIE

Disporre un cerchio parallelo a terra, ad una altezza dal pavimento di circa 50 cm. I componenti la coppia devono percorrere tre metri (distanza dalla linea di partenza al cerchio), cercando di tenere in aria un palloncino, soffiando con l'obiettivo di farlo entrare dentro al cerchio.

N.B. Si consiglia l'esecuzione a staffetta per evitare l'iperventilazione.

GIOCO RELATIVO AL CORRERE

A coppie, uno di fronte all'altro. Tutte le coppie, formano insieme una circonferenza o un'ellisse.

“A”: gambe divaricate, fronte al cerchio;

ABBATTI BIRILLI

Due squadre disposte in riga dietro le linee di fondo campo. A destra e a sinistra della linea mediana vengono disposti dei birilli (clavette o altro). I giocatori delle due squadre, lanciando o facendo rotolare la palla, devono cercare di abbattere i birilli posti al di là della linea mediana. I giocatori di ogni squadra possono risistemare i loro birilli, spostandosi solamente strisciando ed in quadrupedia prona e supina, ecc. (la consegna viene data dall'insegnante all'inizio del gioco), senza però farsi colpire dai palloni avversari. Chi viene preso ritorna dietro la linea di fondo: può sempre abbattere i birilli dell'altra squadra, ma non può più risistemare i suoi. Vince la squadra che abbatte per prima tutti i birilli.

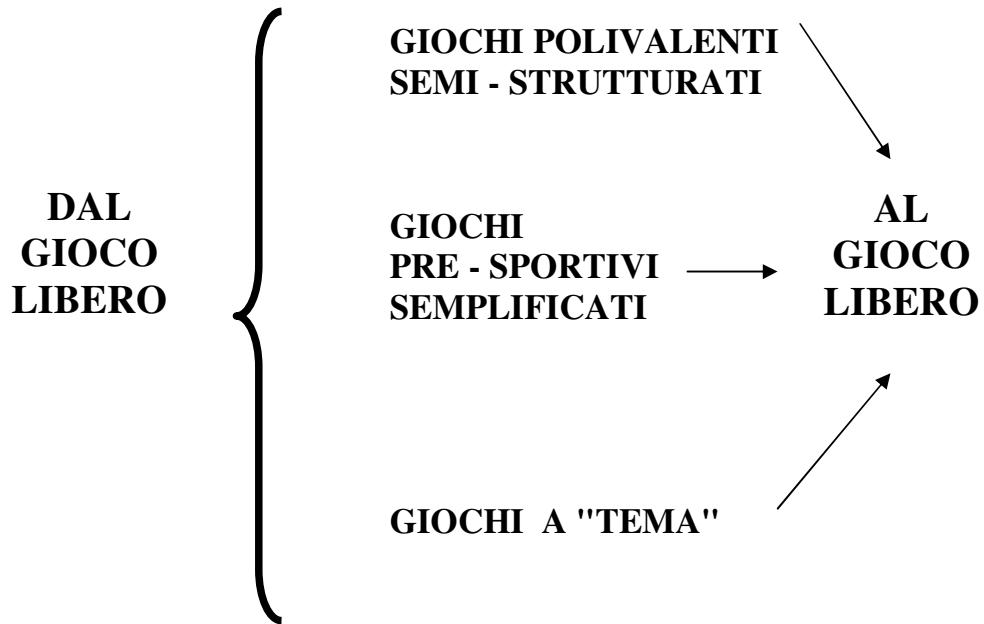
CORRI E LANCIA

Due squadre disposte come per giocare a ruba bandiera. Al centro del campo di gioco viene appoggiato un cerchio con dentro due palloni. L'insegnante chiama (numero 1 o 2, ecc.) i giocatori con un numero. Questi corrono a recuperare un pallone e lo lanciano ad uno dei propri compagni. La squadra che per prima prende il pallone al volo conquista un punto. Il gioco continua dopo aver risistemato i palloni all'interno del cerchio.

STAFFETTA: LANCIA E AFFERRA

Tendere due corde a circa mt.2 dal suolo, distanziate mt.5, l'una dall'altra. Davanti ad ogni corda segnare sul terreno una linea di tiro. I giocatori devono lanciare il pallone sopra ad ogni fune, riprenderlo, raggiungere la linea di fondo campo e lanciare il pallone al compagno in attesa dall'altra parte, pronto per eseguire a sua volta le consegne. Il giocatore che fallisce la ripresa del pallone lanciato sopra la corda, torna alla linea di lancio per un altro tentativo. Sono ammessi tre tentativi prima di perdere il giro.

A U T O N O M I A



ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

Classe 1^a e 1^o biennio

- Corsa a slalom, sottopassaggio di un tunnel, traslocazione in piedi su una panca, salto finale in basso e corsa fino al traguardo (m.15).
- Corsa veloce su una striscia, salto di un piccolo ostacolo, sottopassaggio di un tunnel, corsa finale (m.15).
- Corsa su bacchette ravvicinate, salto di un piccolo ostacolo, sottopassaggio di un tunnel, corsa finale (18m.).
- Corsa veloce, superamento in corsa di tre ostacoli successivi, palleggio e lancio di un pallone in uno scatolone, corsa finale (20m.)
- Avanzamento in quadrupedia, a balzi dentro 3 cerchi, a zig-zag, superamento in corsa di un piccolo ostacolo, sottopassaggio di un tunnel, corsa finale (20 m.)
- Corsa veloce, capovolta avanti su un materasso, superamento di un ostacolo, volteggi laterali a zig-zag di una panca, presa e tiro in canestro di un pallone, corsa finale (20 m.)

STAFFETTE

- Due squadre. I bambini si dispongono in terziglie. Due bambini tengono a braccetto (nel mezzo) un compagno che deve mantenere flesse le gambe al petto e farsi trasportare. Vince la squadra che per prima esegue il percorso prestabilito.
- I bambini vengono divisi in gruppi di 4 o 5. Ogni gruppo corrisponde ad un animale della fattoria e ha il compito di eseguire il rispettivo verso. Il gioco parte con tutti i bambini sparsi per la palestra, ad occhi chiusi. Al via dell'insegnante i partecipanti devono urlare il proprio verso per farsi riconoscere e per ritrovare i componenti del proprio gruppo. Vince il gruppo che si ricompone per primo.
- I bambini vengono divisi in 2 squadre: Pesci e Rete. Quelli che formano la rete si dispongono al centro della palestra in cerchio tenuti per mano e stabiliscono di volta in volta un numero. Contano a voce alta e giunti al numero prestabilito, si abbassano cercando di imprigionare i pesci, i quali, devono obbligatoriamente passare per il cerchio, ma senza farsi imprigionare. Quando un pesce viene catturato entra a far parte della rete. Vince l'ultimo pesce rimasto.

La classe, divisa in gruppi, deve progettare attività ludiche e divertenti. Si può modificare un gioco già conosciuto, cambiando una o più regole; si possono combinare più schemi motori; si possono utilizzare attrezzi diversi da quelli usati nel gioco...

Il gioco deve essere formulato per iscritto e illustrato. Si può utilizzare uno **schema guida** per aiutare i bambini.

- Come si chiama il gioco
- Chi gioca (a coppie, di squadra, individuale)
- A cosa serve
- Dove si gioca
- Quali sono gli scopi
- Quali sono le regole
- Chi controlla
- Quanto tempo dura

Esecuzione di giochi in palestra, illustrati verbalmente prima dai bambini.

COLLEGAMENTE CON LE ALTRE DISCIPLINE

Studi sociali

Ogni bambino è chiamato ad avanzare proposte, a esprimere pareri, a risolvere problemi. Si offre, inoltre, la possibilità di sperimentare la collaborazione, il senso di appartenenza ad un gruppo, la valorizzazione dell'altro.

2° biennio

GIOCHI POLIVALENTI - SEMISTRUTTURATI

Si intendono tutti i giochi che presentano le seguenti caratteristiche:

1. poche e semplici regole
2. regole flessibili (modificabili)
3. giochi fattibili da tutti
4. per quanto possibile, non devono avere tempi morti.

GIOCHI PRE – SPORTIVI FACILITATI

PALLA RILANCIATA E VARIAZIONI

Terreno di gioco: campo rettangolare diviso a metà da una rete (o corda, ecc.). Giocatori: due squadre di numero variabile. Scopo del gioco: lanciare la palla nel campo avversario cercando di farle toccare terra o, comunque, di non farla prendere all'avversario. Il lancio può essere preceduto da passaggi fra i compagni.

1ª VARIANTE: campo mt. 6 x 7. Ogni squadra è composta da 4 giocatori.

- Si prende la palla dopo il rimbalzo e si rilancia nel campo avversario; non si può prendere due volte di seguito. Se il gioco è troppo lento, inserire la regola dei 3" (non si può trattenere la palla per più di 3 secondi).

2ª VARIANTE: campo mt. 6 x 7. Ogni squadra è composta da 4 giocatori.

- Si prende la palla al volo; non si può ricevere due volte di seguito. Eventuale regola dei 3".

3ª VARIANTE: campo mt. 6 x 8. Ogni squadra è composta da 4 giocatori.

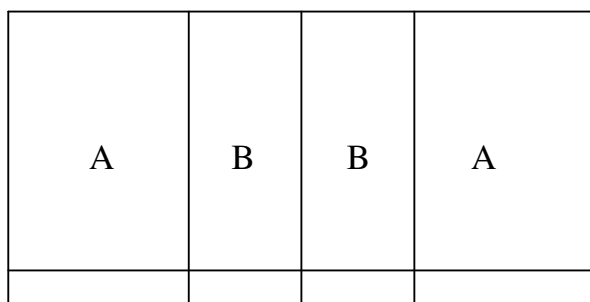
- Il giocatore deve colpire la palla con la testa dopo il rimbalzo, e quindi afferrarla con le mani.

4ª VARIANTE: campo mt. 6 x 9. Ogni squadra è composta da 4 giocatori.

- Come sopra, ma i giocatori sono raggruppati a coppie A e B: A) chiama la palla e dopo il rimbalzo la colpisce di testa, B) la ferma e la lancia nel campo avversario (invertire i ruoli).

5ª VARIANTE: campo mt. 6 x 9. Ogni squadra è composta da 4-6 giocatori.

- I giocatori, prima di lanciare nel campo avversario, devono eseguire alcuni passaggi fra di loro. Dividere il campo in due zone: A) dietro e B) davanti. Al termine dei passaggi un giocatore della zona B deve lanciare la palla nella zona A del campo avversario.



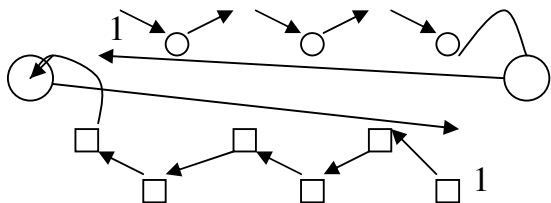
6ª VARIANTE: campo da mt. 6 x 9, fino a mt. 9 x 9. Ogni squadra è composta da 6 giocatori.

- Tre passaggi obbligatori prima di lanciare la palla nel campo avversario. A quel punto tutti i componenti la squadra si spostano di una posizione in senso orario prima che gli avversari rilancino la palla (eseguibile anche con due palloni).

7ª VARIANTE: La palla, dopo ogni passaggio o lancio, viene sempre fermata, ma successivamente può essere "passata" in palleggio (vedi giocosport).

STAFFETTE A ZIG - ZAG

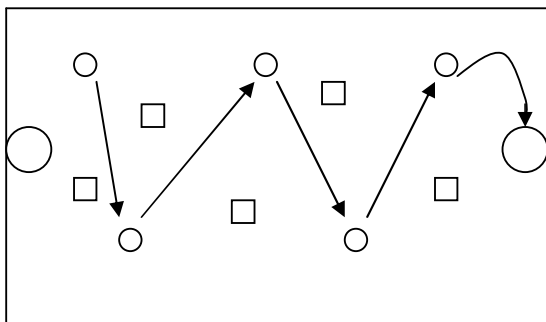
1) Formare due squadre. Disporre a terra, a zig-zag, tanti cerchi quanti sono i componenti della squadra; dentro ad ogni cerchio c'è un alunno. Lo scopo del gioco è quello di passarsi la palla fino a portarla al giocatore più vicino al canestro il quale dovrà: 1) tirare a canestro (massimo tre tentativi), 2) recuperare la palla, 3) correre fino in fondo alla sua fila ed andare ad occupare la posizione numero 1. I compagni avvanzeranno di un posto ed il gioco riprenderà. Vince la squadra che per prima effettuerà un giro completo.



2) Due squadre A e B. I giocatori della squadra A si dispongono alternati su due linee (a zig-zag) ad una distanza di 3 o 4 mt. All'inizio del corridoio formatosi si dispongono, liberamente, i giocatori della squadra B. Al via i giocatori della squadra A, senza spostarsi, dovranno passarsi la palla fino ad arrivare sotto canestro. A quel punto l'ultimo giocatore tirerà. I giocatori B tenteranno di

intercettare la palla e, in caso di riuscita, dovranno passarsela in senso inverso e andare a canestro dalla parte opposta.

Ad ogni tiro a canestro: recupero della palla, spostamento del giocatore all'inizio della fila, con conseguente slittamento degli altri in avanti. Ogni 5 punti cambio di ruolo.



SQUADRA A ○
SQUADRA B □

GIOCO DEI DIECI PASSAGGI

Due squadre di 5-8 giocatori ciascuna (il numero dei giocatori dipende dalla loro abilità e dallo spazio disponibile). Lo scopo del gioco è quello di riuscire ad effettuare 10 passaggi consecutivi (5 nei primi tempi) senza che la palla tocchi terra o venga intercettata dagli avversari. In tal caso il conteggio dei passaggi riparte da zero. Si conterà un punto ogni volta che la squadra arriva a 10.

- Regole aggiuntive: non più di tre passi con la palla in mano
- Chi ha la palla non può muoversi
- 10 passaggi più canestro : il gioco si svolge come sopra, ma una volta che la squadra ha effettuato i 10 passaggi, può tentare di fare canestro. Punteggi: 1 punto per ogni volta che si arriva a 10 passaggi e 3 punti per ogni canestro.

GIOCHI A TEMA: LA SIMULAZIONE

Si tratta di giochi basati su ruoli riconoscibili e su procedure note, condivise da tutti. Rappresentano un'esperienza di identificazione con figure adulte, delle quali vengono simulate azioni e comportamenti. Ad es.: sono patrimonio dell'immaginario collettivo figure come quella di Robin Hood; tutti sanno come si muoveva, come agiva, quali ruoli giocavano lui e i suoi compagni.

Anche questo rappresenta, per certi aspetti, un recupero del gioco tradizionale, in quanto possibile solo a gruppi relativamente ampi e, soprattutto, caratterizzati da movimento, invenzione ed identificazione con figure note e fortemente connotate.

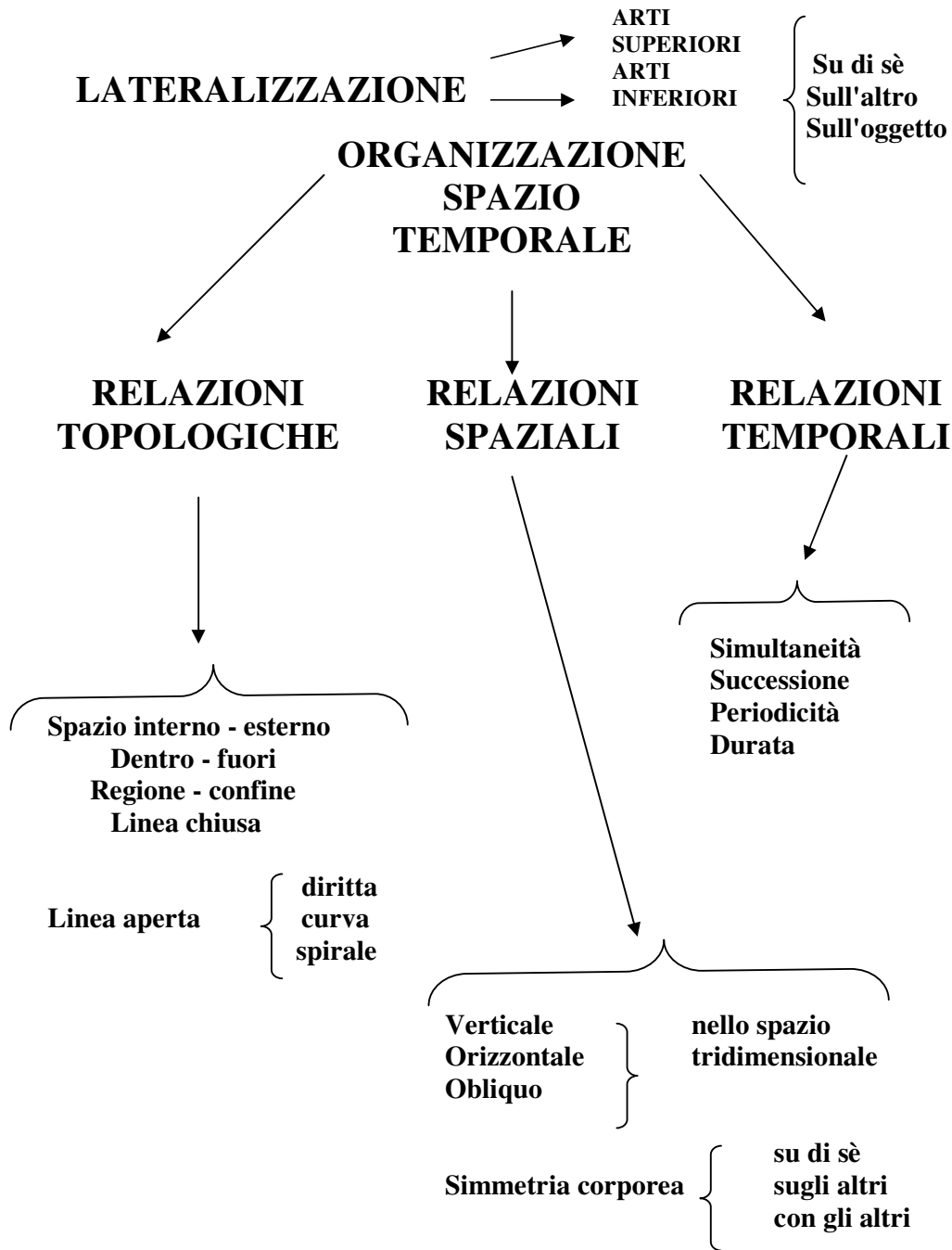
Questi giochi rappresentano una soluzione per valorizzare qualche filone didattico rilevante intorno al quale creare un coinvolgimento ampio e occasioni di grande gioco.

Si può trarre spunto da leggende, dalla storia (gli esploratori, le crociate, i cavalieri, ecc.). Si tratta di proporre, prendendo spunto dalla traccia scelta, una serie di attività semplici sia dal punto di vista tecnico che organizzativo, utilizzando la formula "a squadre", con staffette e circuiti a tempo e a punteggio, con giochi di abilità a dominanza diversa (abilità, velocità, precisione, collaborazione), che possono anche essere effettuati da "rappresentanti" delle due compagini.

GIOCO LIBERO

I giochi polivalenti, i giochi pre-sportivi semplificati ed e i giochi a tema costituiscono un bagaglio di esperienza che mira all'acquisizione degli strumenti necessari a gestire il gioco libero. E' questa un'attività che favorisce la costruzione dell'autonomia personale e che prevede la capacità di gestire e di sapersi organizzare in un gioco liberamente scelto dal gruppo, con regole e ruoli condivisi dai partecipanti, nel quale devono agire tutti sia in fase di progettazione che in fase di esecuzione.

ORIENTAMENTO



ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

Classe 1^a e 1^o Biennio

- La passeggiata delle ranocchie: disporre i cerchi in fila. I bambini saltellano a gambe unite da un cerchio all'altro, mani ai fianchi e busto eretto.
- Osservare gli alunni in attività di salto in alto o in lungo
- Cerchi a terra, uno di fronte ad ogni bambino:
 - saltare dentro avanti e fuori indietro;
 - saltare dentro avanti e fuori avanti;
 - saltare dentro indietro e fuori indietro;
 - saltare dentro avanti e fuori a sx;
 - saltare dentro a dx e fuori dietro;
 - saltare dentro avanti e fuori a dx;
 - saltare dentro a sx e fuori dietro;
- Bacchette disposte a terra in ordine sparso. I bambini sono raggruppati in un punto stabilito della palestra. Al comando dell'insegnante, tutti i bambini devono andare a sedersi alla sinistra delle bacchette e poi ritornare alla posizione di partenza. Ad un nuovo comando, andare a sedersi alla destra delle bacchette.
- Una bacchetta o una funicella a terra. Saltare a destra e a sinistra, dicendo ad alta voce da che parte ci si ritrova rispetto all'attrezzo.
- A coppie, lanciare un pallone a due mani al compagno, che lo deve ricevere con una sola mano.
- Disporre un tappeto a terra (un ipotetico fiume pieno di coccodrilli) i bambini devono superarlo con un salto (controllare il piede di stacco). Far ripetere più volte e vedere se il piede è sempre lo stesso.
- Porre un canestro basso (oppure un cesto a terra): fare lanciare il pallone con una mano (controllare che sia sempre la stessa).
- Palleggiare un pallone a terra con la mano destra poi, con la sinistra. Rilevare con quale mano viene meglio il palleggio.

NOTE: la dominanza è connessa con l'arto cosiddetto di "attacco", quello cioè che si protrae in avanti per superare l'ostacolo; l'altro, quello di stacco, di spinta da terra, è solitamente quello più potente, di sostegno, ma non dominante.

COLLEGAMENTI CON LE ALTRE DISCIPLINE

Lingua italiana.

Conversazioni finalizzate a far riflettere sulle esperienze, a rilevare sensazioni, a scoprire e denominare le posizioni che il corpo può assumere, a verificare l'apprendimento e l'arricchimento del lessico appropriato, a sviluppare la capacità di comunicare esperienze in modo corretto e chiaro.

Ricerca di filastrocche che accompagnano i giochi della palla per il palleggio o contro il muro e sull'esempio di quelle vecchie crearne di nuove da presentare ai bambini.

Geometria

La valutazione delle distanze permette di consolidare il concetto di misura ed esercitarsi a rilevare differenze fra misure a occhio, misure arbitrarie e misure convenzionali. La rappresentazione grafica delle attività consente di riflettere sui concetti spaziali e sulla necessità di concordare dei punti di riferimento per orientarsi nello spazio

- Far rotolare una palla, spingendola prima con una mano, poi con l'altra seguendo le linee della palestra.
- Far rotolare una palla, usando il piede destro/sinistro, seguendo la linea della palestra.
- Lanciare in alto una palla e riprenderla.
- Lanciare a terra una palla e riprenderla.
- Camminare facendo lo slalom fra i coni.
- Palla a terra, appoggiare un piede sul pallone, con un saltello cambio di piede.
- Palleggiare a terra un pallone, alternando le mani.
- Calciare un pallone " facendo goal " fra due coni messi come una porta da calcio.
- Lanciare un pallone con le mani e colpire determinati oggetti stabiliti in precedenza.
- Come il precedente, ma il lancio verrà effettuato con i piedi.
- Far rotolare una palla attraverso una stretta " porta " da una distanza di 2 o più metri.
- Passaggi di diversi tipi, a coppie (con le mani, con i piedi, con rimbalzo, etc..).
- Piccolo percorso: far rotolare una palla con le mani, farla passare attraverso una porta, fermarla con un piede, far lo slalom fra le clavette, tirare in porta.
- Due squadre si dispongono su due linee, una di fronte all'altra: al via spingendo la palla con i piedi devono portare più palle possibili oltre la linea avversaria in un tempo stabilito.
- Porre 7 palle o clavette al suolo a m. 1,50 l'una dall'altra: 1) correre a slalom tra di esse, 2) passare sotto un'asticella od un ostacolo, 3) camminare su di una panca posta dopo 3mt., 4) saltare in basso, battuta di mani e 5) corsa finale.
- Di corsa superare 7 bacchette ravvicinate poste al suolo, saltare un ostacolo, passare sotto un altro ostacolo e corsa finale.
- Dalla linea di partenza, correre tra 6 cerchi posti al suolo, capovolta avanti eseguita su un materassino, passaggio strisciato sotto un tunnel, traslocazione su una panca, salto in basso con arrivo a braccia in fuori.
- Disporre al suolo 8-10 cerchi uniti tra loro e disposti a zigzag. L'alunno con balzi (come una lepre) entrerà nei cerchi con le mani e poi con i piedi quindi, correndo, salterà un ostacolo e passerà sotto un'asticella.
- Corsa avanti, fermarsi davanti ad un tappeto, capovolta avanti, raccogliere un pallone posto a circa 3 m., lanciarlo in alto e riprenderlo al volo dopo aver effettuato una battuta di mano; appoggiare il pallone e, riprendendo la corsa, saltare un ostacolo.
- Corsa avanti, capovolta su un tappeto, superare con un salto un ostacolo, quindi avanzare lungo una panca con volteggi successivi a destra e a sinistra, appoggiando le mani; quindi prendere un pallone, lanciarlo verso un canestro, ripresa del pallone e riposizionarlo nel punto in cui era prima del lancio, corsa finale.

Utilizzando i piccoli e grandi attrezzi presenti nei percorsi precedenti si possono creare infinite combinazioni realizzando così sempre nuovi percorsi.

Tutti i percorsi possono essere rappresentati graficamente dagli alunni prima di eseguirli, su indicazioni dell'insegnante, o dopo averli provati ricordandone la realizzazione.

Altra variante interessante può essere quella di disporre molti cerchi sparsi sul pavimento, mostrare un disegno con la stessa disposizione dei cerchi e l'indicazione di spostarsi solo tra alcuni di essi, seguendo un determinato percorso, farlo memorizzare al bambino che dovrà realizzarlo concretamente ricordando le indicazioni del disegno.

- Iniziare l'attività facendo muovere liberamente i bambini nella palestra, al ritmo di un brano musicale della durata di 3-4 minuti.
- Battere il ritmo della marcia e vedere se gli allievi riescono a seguire il tempo dato.
- Battere il ritmo della marcia per un breve periodo di tempo e controllare che gli allievi inizino e si arrestino simultaneamente.
- L'insegnante è "il direttore d'orchestra" che indicherà l'accelerazione e il rallentamento del ritmo della marcia o della corsa.
- Camminare in avanti, indietro, a destra, a sinistra.
- Camminare in linea retta, curva e a slalom.

- Camminare sempre più veloci fino ad arrivare alla corsa.
- Camminare imitando l'andatura degli animali (in quadrupedia come il gatto, a balzi come la rana, strisciando come il serpente, ecc. ...).
- Camminare a piccoli passi rapidi (la vecchietta).
- Camminare con il busto flesso avanti e braccia penzoloni.
- Passare dal cammino lento a quello rapido e viceversa.
- La classe è divisa in due gruppi: il primo gruppo esegue una serie di battute abbastanza rapide, il secondo gruppo interpreta eseguendo passi, saltelli, ecc. ... Poi avviene il cambio di ruoli.
- L'insegnante dispone alcuni cerchi a terra. Gli alunni passano nei cerchi camminando, correndo, saltellando. Mentre si esegue l'esercizio, si ascolta il ritmo per poi ripeterlo con le mani o con il tamburello.
- Correre liberamente per la palestra; al segnale dell'insegnante ritrovare il posto di partenza (linea di base, parete della palestra, ecc...).
- Correre variando il ritmo seguendo il comando dell'insegnante.
- Correre dietro il capofila, eseguendo il percorso da lui effettuato.
- Utilizzare un breve brano musicale molto ritmato, seguendo questa progressione nella realizzazione dell'esercizio: a) ogni bambino si muove liberamente al suono della musica; b) ogni bambino seduto e in silenzio riascolta il brano musicale; c) ogni bambino seduto, riascoltando il brano musicale, batte le mani, seguendo il ritmo; d) ogni bambino riprende a muoversi liberamente al suono della musica; e) l'insegnante fa riprodurre all'intero gruppo alcune risposte motorie fornite dai bambini; f) si può giungere a scegliere una serie di movimenti scaturiti dall'attività precedente che l'intero gruppo cercherà di apprendere e realizzare.
- Realizzare una libera interpretazione di una danza popolare, seguendo questa progressione: a) ogni bambino si muove liberamente al suono della musica; b) ogni bambino seduto e in silenzio riascolta la danza; c) ogni bambino seduto, riascoltando il brano musicale, batte con le mani il ritmo che sta sentendo; d) ogni bambino riprende a muoversi liberamente al suono della musica. L'insegnante dividerà il brano in parti brevi ed inviterà a dare ad ognuna una differente risposta motoria; e) l'insegnante divide la classe in piccoli gruppi, che decideranno un movimento da abbinare al pezzo che si sta ascoltando; f) ogni gruppo mostra agli altri la propria proposta; quella che piace di più verrà scelta e si giungerà così ad avere una serie di movimenti che andranno concatenati, onde giungere alla realizzazione globale della danza.
- Apprendere una danza popolare seguendo la progressione precedente, ma dopo il punto d) sarà l'insegnante che insegnerà i passi corrispondenti ad ogni parte del brano, giungendo poi alla realizzazione globale della danza.

In quanti modi possiamo camminare?

L'insegnante può guidare gli alunni a scoprire varie modalità di esecuzione.

Le scoperte motorie e le soluzioni potrebbero essere:

- camminare avanti, indietro, lateralmente, a passi incrociati, obliquamente, sugli avanpiedi, sui talloni...
- camminare, mantenendo il corpo ad altezze diverse, assumendo posizioni diverse..
- camminare in risposta a stimoli percettivi visivi, uditivi e con varianti spaziali, temporali (es. camminare lentamente, velocemente, a passi lunghi, corti ecc.)

In quanti modi possiamo correre?

L'insegnante può guidare gli allievi a scoprire le varie modalità, es. in avanti, indietro, lateralmente, in galoppo laterale, a ginocchia alte, con talloni che toccano alternativamente i glutei, con gambe tese avanti, con balzi lunghi, lentamente, velocemente, in coppia ecc.,

- combinando il correre con vari movimenti degli arti superiori: estensioni, flessioni, elevazioni, slanci ecc..
- combinando il correre con altri schemi motori: correre e saltare, correre e lanciare, correre e ricevere, correre e colpire.

MODALITA' OPERATIVE

1. Correre liberamente per la palestra; ad un segnale dell'insegnante tutti gli alunni devono correre al centro della palestra e sedersi; ad un altro segnale ricominciano a correre liberamente. Quando l'insegnante fa due fischi tutti gli alunni devono disporsi lungo le pareti della palestra.
2. Correre velocemente e liberamente per la palestra senza toccare i compagni.
3. Camminare, seguendo le linee disegnate sul pavimento della palestra; al comando continuare l'esercizio a ritroso.
4. Correre liberamente per la palestra; al comando fermarsi in uno spazio stabilito cercando di occuparlo in modo che i bambini siano distribuiti equamente nello spazio.
5. Far rotolare in avanti una palla e riuscire a superarla prima che questa tocchi il fondo della palestra o, in molti spazi grandi, prima che superi una determinata linea.
6. Gli alunni camminano in gruppo per la palestra eseguendo i comandi " a destra, a sinistra, avanti, indietro".
7. Correre liberamente per la palestra; ad un segnale dell'insegnante i bambini devono sedersi a sinistra, avanti, dietro ad un determinato compagno od oggetto.
8. Correre in fila, seguendo le righe disegnate sul pavimento della palestra; ad un segnale dell'insegnante correre liberamente per la palestra; ad un nuovo segnale correre ricomponendo la fila iniziale.

2° Biennio

1. A coppie, a una distanza di circa 3 mt.: lanciare o rotolare una palla al compagno, con la mano destra/sinistra (alternare).

- Idem, seguendo le indicazioni del compagno.
- Idem, con l'uso degli arti inferiori.

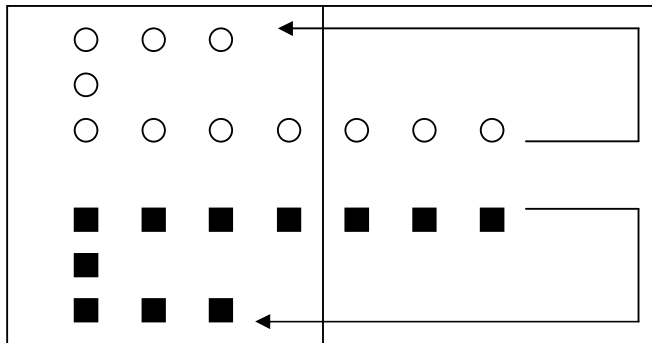
2. Percorsi

Disporre in palestra alcuni piccoli ostacoli posti a distanza regolare, altri posti a distanza variabile ed attrezzi di vario genere (tappetini, tappetone, panca, ecc.).

I bambini dovranno superare gli ostacoli, salire e scendere dai tappeti in forma libera.

- Idem, ma ogni bambino dovrà osservare con quale piede supera l'ostacolo e con quale piede sale sugli attrezzi. Segue verbalizzazione.
- Idem, eseguendo il percorso in successione (quando il primo arriva, parte il secondo e così via. Variante: quando il primo è a metà del percorso, parte il secondo, ecc.)
- Idem, eseguendo il percorso contemporaneamente al compagno ed adattandosi al ritmo esecutivo dell'altro (simultaneità).

3. A coppie, con un pallone a testa. Data una sequenza (es. 4 palleggi a terra e lancio della palla in alto), "A" esegue la sequenza, "B" parte quando "A" ha terminato. Si ripete per quattro volte (durata).
4. A coppie. "A" si muove liberamente in palestra, "B" lo segue, ponendosi alla sinistra del compagno, alla destra del compagno, dietro al compagno. Cambio dei ruoli. (Per questo esercizio si può utilizzare una base musicale).
5. Alunni disposti su due file: la consegna è quella di camminare o correre affiancati al compagno della fila opposta. Quando il primo della squadra supera la metà campo deve essere affiancato al primo della squadra opposta.



- Idem, ma incrociandosi all'inizio e alla fine della fila.
6. In fila: correre, compiendo un tragitto ad otto. Nel punto di intersezione devono incrociarsi, in modo alternato, un alunno proveniente da una direzione ed uno dall'altra.
 7. A coppie: A con la palla, B con un cerchio. A lancia la palla in aria; B cerca di far passare la palla nel cerchio, dopo averla fatta rimbalzare a terra.
 - Idem dopo due rimbalzi
 - A lancia la palla e B deve colpirla con la testa. Cambio dei ruoli.
 8. Giochiamo a porte mobili. Due squadre. Ogni squadra ha due portieri "volanti" che sostengono un tappetino leggero che costituisce la porta. L'obiettivo è quello di fare goal nella porta avversaria (tappeto), passandosi la palla con le mani (chi ha la palla non può muoversi). I portieri si possono muovere (porte mobili) lungo il lato corto della palestra, non possono avvicinarsi tra loro (la porta-tappeto deve stare sempre distesa, ma può essere alzata e abbassata).
 - Idem, ma i giocatori in possesso di palla possono compiere al massimo 3 passi.
 - Idem, ma con i portieri mobili che possono muoversi liberamente per tutta la palestra.

UN ESEMPIO DI ATTIVITA' SUI GIOCHI TRADIZIONALI

Tra sapere, saper fare e saper essere

La proposta di recuperare e proporre ai bambini una serie di giochi tradizionali nasce da diverse motivazioni. E' importante, innanzitutto, creare situazioni funzionali alla costruzione di rapporti collaborativi fra i pari e con l'adulto, il quale assume il ruolo di facilitatore della partecipazione e del coinvolgimento. Si perseguiranno abilità quali la coordinazione dinamica e la destrezza. Infine, ma non secondaria, è la connessione fra le attività da noi proposte e i percorsi didattici, al fine di costruire nei bambini il senso del tempo, come prerequisito per lo studio della storia.

La **1ª FASE** può avere:

- a. un carattere puramente introduttivo e risolversi in un breve arco di tempo;
- b. un carattere strutturato, che richiede un'estensione temporale variabile ma comunque impegnativa.

Nel primo caso ci si attiene ad una proposta relativa a giochi tradizionali già selezionati, sia per creare un'aspettativa, sia per introdurre i bambini alla logica dei giochi di gruppo, i quali costituiscono un'esperienza da non dare per scontata (le diffuse pratiche sportive, infatti, possono essere solo in parte assimilate ai giochi tradizionali, tipo "nascondino", "rubabandiera", ecc.).

Nel secondo caso, a discrezione del maestro, si fa riferimento ad un impegno di ricerca e codifica, passando attraverso l'esperienza della raccolta di testimonianze e della loro fissazione, mediante l'uso di linguaggi diversi. A conclusione di questo iter possono essere i bambini stessi ad indicare una scelta dei giochi da mettere in pratica.

La **2ª FASE** è quella della realizzazione pratica: giocare in palestra o in altro spazio all'interno della struttura scolastica.

Si suddivide la palestra in "isole", per praticare diversi giochi, contemporaneamente. Es. formare 4 "isole" e costituire 4 gruppi di bambini che, visitandole, cercano nuovi aggiustamenti e soluzioni.

La **3ª FASE**: IL GIOCO ERA.....E' DIVENTATO.....O....E' RIMASTO.....

Questa fase è uno spazio di modifica creativa delle procedure: dalla verbalizzazione a nuovi modi di giocare.

Proposte di giochi

a. PALLA NOME

I bambini sono disposti in circolo, in piedi; uno ha la palla che lancia in aria, chiamando per nome un compagno. Il compagno chiamato deve afferrare il più presto possibile la palla e dire "stop", mentre gli altri scappano il più possibile lontano da lui. Allo stop tutti si devono fermare e il possessore di palla deve colpire il compagno più vicino a lui, dopo aver fatto un massimo di tre passi.

b. STREGA COMANDA COLOR.....

Il bambino che conduce il gioco "comanda" un colore (es. viola). Chi riesce a toccare qualcosa di viola è "salvo", gli altri invece possono essere presi e diventare "strega" a loro volta.

c. STREGA IN ALTO (o RIALZO)

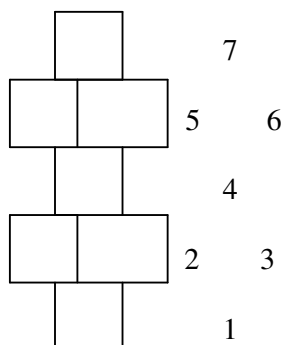
Un bambino designato deve "toccare" i compagni che scappano. Questi ultimi si salvano solo se si trovano in una "zona franca", cioè in un punto rialzato rispetto al terreno di gioco (muretto, panca, ecc.). Al tocco cambio dei ruoli.

d. SETTIMANA

1ª Versione. Partendo all'esterno della posizione 1, il giocatore lancia un sassolino nel 1° riquadro, lo recupera dopo esservi entrato con un saltello ad un piede e ritorna al punto di partenza. Lancia nel 2° riquadro e così via fino al 7° (domenica). Il sasso deve cadere dentro al riquadro e il giocatore non deve mai appoggiare entrambi i piedi all'interno dei riquadri stessi, né toccare le righe.

2ª Versione. Lancio del sassolino nel primo riquadro, recupero, poi prosegue sempre saltellando su un piede fino al riquadro n.7 (al quadrante n. 4 è possibile appoggiare entrambi i piedi). Ripetere il percorso, camminando e tenendo in equilibrio un secondo sassolino: su due dita, sulla spalla, sulla testa, sulla schiena e sul piede. L'ultimo giro si effettua ad occhi chiusi, sempre senza calpestare le righe.

3ª Versione. Lancio del sasso nel 1° riquadro (lunedì), recupero su un piede, un saltello a piedi divaricati nei riquadri 2 e 3 (contemporaneamente) e via di seguito. Arrivati al riquadro 7 effettuare mezzo giro e ritornare al punto di partenza. Lancio del sasso nel 2° riquadro, ecc.



e. RUBA BANDIERA (o FAZZOLETTO)

I componenti delle due squadre sono numerati in ordine progressivo. Le squadre sono disposte su due righe, una di fronte all'altra, alla stessa distanza da una linea mediana. Il conduttore del gioco chiama un numero. I bambini corrispondenti al numero chiamato corrono verso il conduttore del gioco per afferrare la bandiera da lui tenuta e per portarla dietro la propria linea di partenza, senza essere toccati dall'avversario.

- Variante : chiamare più coppie per volta.

f. SETTIMANA CON LA FUNICELLA

Lunedì: 1 saltello piedi uniti con rimbalzo.

Martedì: 1 saltello piedi uniti senza rimbalzo.

Mercoledì: 1 saltello con un piede.

Giovedì: 1 saltello con l'altro piede.
 Venerdì: 1 saltello a piedi uniti e braccia incrociate.
 Sabato: 1 saltello con piedi e braccia incrociate.
 Domenica: 1 saltello con cambio di incrocio dei piedi.

g. STREGA IMPALATA (MAGO LIBERO – UNO CONTRO TUTTI)

E' il gioco più semplice e universalmente conosciuto. L'aspetto curioso è legato al nome: infatti, a seconda delle regioni in cui viene giocato, assume un nome diverso (es: in Veneto si chiama "Tegna").

10 FRATELLI

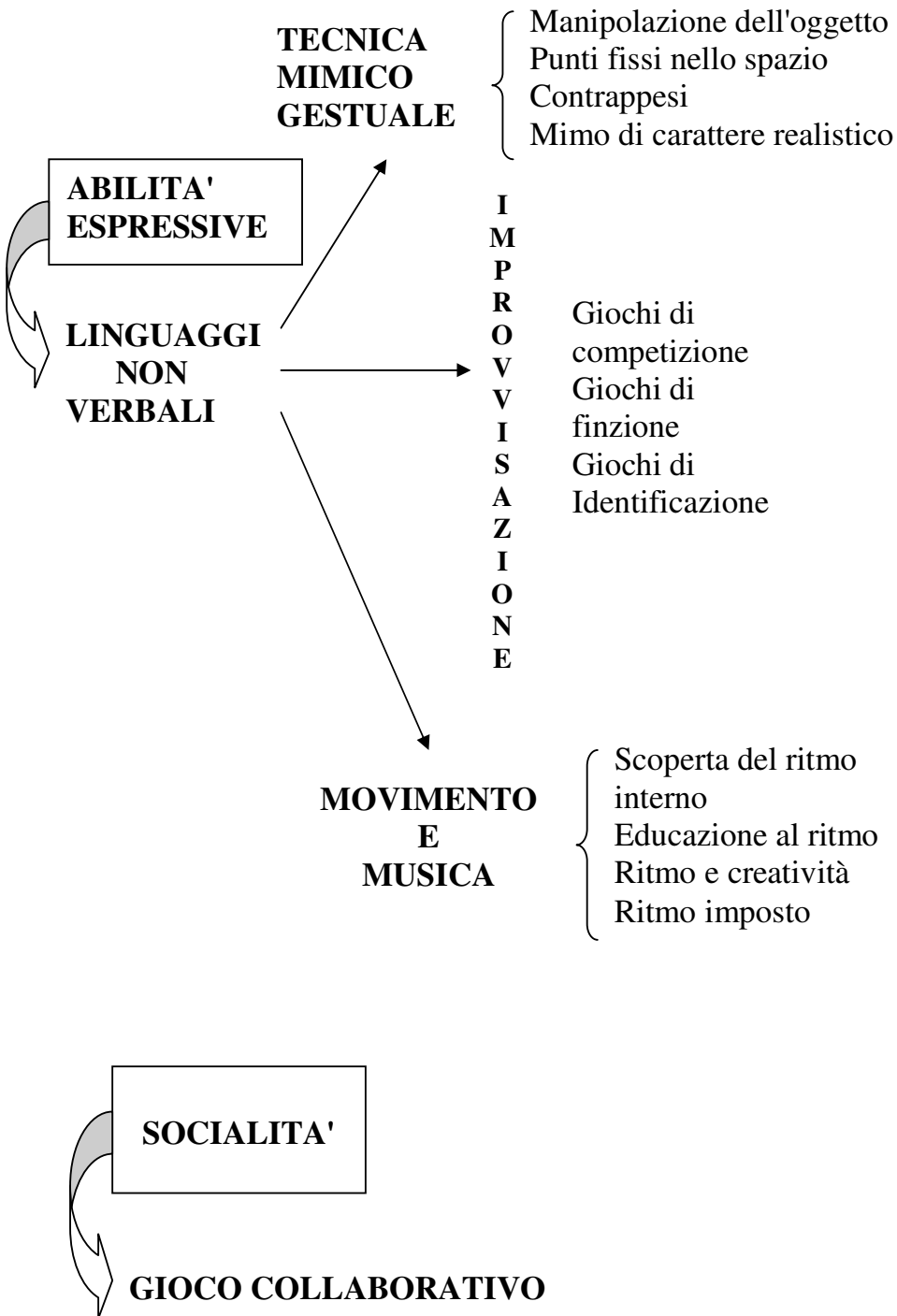
FILASTROCCA

| | |
|----------------------------|--|
| 1. "Lancio la palla" | 1. Lancio della palla contro il muro e ripresa libera |
| 2. "La lancio e son fermo" | 2. Lancio della palla e ripresa della palla da fermo |
| 3. "La prendo con una" | 3. Lancio con due mani e ripresa con una mano |
| 4. "Son solo con uno" | 4. Lancio con due e ripresa in appoggio su un piede |
| 5. "Batto le mani" | 5. Lancio e ripresa dopo aver battuto le mani |
| 6. "Davanti e dietro" | 6. Lancio e ripresa dopo aver battuto le mani davanti e dietro |
| 7. "Faccio la ruota" | 7. Lancio e ripresa dopo aver fatto un giro su se stessi |
| 8. "Faccio il mulino" | 8. Lancio dopo aver eseguito un passaggio sotto la gamba e ripresa |
| 9. "Faccio la croce" | 9. Lancio e ripresa dopo aver incrociato le mani al petto |
| 10. "Faccio l'inchino" | 10. Lancio e ripresa dopo aver eseguito un inchino |

h. 10 FRATELLI - 2ª VERSIONE

1. Palleggio 10 volte la palla a terra con due mani
2. Lancio la palla contro il muro e la riprendo con due mani (per 9 volte)
3. Lancio la palla contro il muro e la riprendo dopo un rimbalzo a terra (8 volte)
4. Lancio la palla a terra, rimbalza contro il muro e la riprendo al volo (7 volte)
5. Lancio la palla contro il muro e la riprendo dopo una battuta di mani (6 volte)
6. Su un piede, lancio la palla e la riprendo (5 volte)
7. Lancio la palla contro il muro e la riprendo dopo aver battuto le mani davanti e dietro (4 volte)
8. Lancio la palla da dietro e la riprendo (3 volte)
9. Dorso al muro, lancio la palla contro il muro, effettuo mezzo giro e la riprendo (2 volte)
10. Fronte al muro, lancio e riprendo la palla, dopo aver effettuato un giro su se stessi.

RELAZIONE



ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

Classe 1^a

- Dividere la classe in due gruppi (gruppo felice – gruppo triste): chiedere ai bambini del 1° gruppo di muoversi liberamente in modo gioioso e felice e a quelli del 2° gruppo di muoversi in modo da far trasparire la tristezza. Cambio di ruoli.
- Mimare la raccolta delle ciliegie (camminare con le braccia in alto).
- Mimare il vecchietto (camminare, busto flesso avanti, braccia penzoloni).
- Mimare la ballerina (camminare sugli avanpiedi e ogni 3 passi fare un giro su se stessi).
- Il passero. Avanzare saltellando a piedi uniti e brevi oscillazioni delle braccia.
- Il passero zoppo. Avanzare alternando tre saltelli sul piede destro e tre saltelli sul sinistro.
- Il cavallino. Avanzare galoppando con le ginocchia alte (flesse avanti).
- Il cane. Posizionarsi in quadrupedia e avanzare a carponi.
- Il cane in agguato. Partendo da gambe piegate, avanzare con spinte delle gambe in avanti e appoggiare le braccia distese in avanti.
- L'orso. Posizionarsi in quadrupedia e avanzare con gambe e braccia tese.
- Il gatto in attacco. Da prona avanzare alternando le braccia e le gambe semipiegate.
- La rana. Partendo da gambe piegate e braccia semiflesse, avanzare saltellando verso l'alto e distendendo le braccia in alto.
- La classe è divisa in due gruppi. Il 1° gruppo imita un mestiere, il 2° gruppo deve capirlo e reinterpretarlo, usando sempre e solo il linguaggio del corpo, mai quello verbale.
- Invitare i bambini ad elencare gli stati d'animo che provano in situazioni diverse: la festa di compleanno, un rimprovero della mamma, un torto ricevuto da un compagno... Ogni alunno sceglie segretamente lo stato d'animo da comunicare agli altri e lo esprimerà attraverso i gesti che ritiene più significativi. I compagni cercheranno di interpretare il vissuto.

COLLEGAMENTI CON LE ALTRE DISCIPLINE

Lingua italiana

Verbalizzazione delle esperienze; stimolare la riflessione, l'interiorizzazione delle esperienze, la capacità di comunicare sensazioni, giudizi, la capacità di ascoltare e dialogare con gli altri. Inventare e scrivere storie che abbiano come protagonisti gli animali. Produzione verbale, scritta e lettura di semplici testi descrittivi di stati d'animo, di emozioni, di sentimenti.

Educazione all'immagine

Gli aspetti formali di una immagine: il primo piano. La rappresentazione grafica degli stati d'animo.

Educazione musicale

Musiche, suoni e rumori che connotano sentimenti ed emozioni.

- **Il gioco delle code.** Ad ogni bambino viene applicata dietro la schiena una coda (una striscia di cartoncino, un fazzoletto). Al via, ognuno deve cercare di strappare il maggior numero di code ai compagni per accumulare punti, ma deve contemporaneamente guardarsi da tutti per non farsi rubare la propria, pena l'esclusione dal gioco. Allo scadere del tempo stabilito vince chi ha conquistato più code, mantenendo la propria. Nella versione a squadre, questo gioco offre la possibilità di concordare tattiche di difesa e di attacco fra i componenti della stessa squadra,

sviluppando maggiormente lo spirito di collaborazione e la creatività dei bambini nell'elaborare nuove soluzioni di gioco condivise.

- **Cacciatore e uccellini.** Un bambino è il cacciatore e con la palla deve catturare gli "uccellini", toccandoli in una qualsiasi parte del corpo (escluso il viso e la testa). Gli uccellini devono scappare e chi è catturato esce dal gioco. Vince il cacciatore che nel minor tempo possibile cattura tutti gli uccellini.
- **Chi arriva tardi male alloggia.** Tutti i bambini formano un cerchio, un compagno corre all'esterno del cerchio. Passando alle spalle dei compagni il bambino ne toccherà uno nella schiena. Questi comincerà a correre dalla parte opposta a quella in cui corre il compagno; vincerà chi arriverà per primo nel posto lasciato libero.
- **Gli uccellini nei nidi.** Tutti gli alunni, tranne il cacciatore, si dispongono dentro i cerchi sparsi nella palestra. Mentre gli uccellini passano da un cerchio all'altro (non si può stare più di 3" dentro lo stesso cerchio), il cacciatore con una palla morbida deve colpirli, ma solo quando sono fuori dai cerchi.
- **Fulmine.** Vengono scelti 2 o 3 bambini che hanno il ruolo di "strega", il resto della classe corre per la palestra cercando di non essere catturato. Chi è preso è "impalato" a gambe divaricate e può essere liberato da un compagno che gli passa sotto le gambe.
- **Tutti meno uno.** Disporre a terra tanti cerchi quanti sono gli alunni meno uno. I bambini, al via, dovranno correre liberamente per la palestra. Al fischio dell'insegnante, correranno tutti verso i cerchi e vi prenderanno posto tranne uno. Si prosegue togliendo un cerchio ogni volta, in modo che al termine del gioco rimarranno due alunni e un solo cerchio.
- **Patata bollente.** Gli alunni corrono liberamente per la palestra lanciandosi un pallone (chi lancia dovrà chiamare il nome del bambino al quale vuol passare la palla). Ogni 15" circa, l'insegnante fermerà il gioco e sarà eliminato l'alunno che in quel momento sarà in possesso della palla.
- **Le andature.** Ogni bambino fissa sul dorso della propria maglietta 3 o più mollette da bucato in fila verticale. Al via dell'insegnante, deve cercare di toglierle ai compagni e mettersene per allungare la propria vita. Quando ad un bambino vengono tolte tutte le mollette, egli viene eliminato. Vince chi riesce a non farsi eliminare (versione dello scalpo).
- **Vuota campo.** Due squadre si posizionano con tanti palloni appoggiati a terra nelle due metà del campo/della palestra, una di fronte all'altra. Al via ogni bambino calcia i palloni per farli arrivare nel campo avversario e li rinvia, calciandoli nell'altra metà del campo di fronte a lui. Vince la squadra che, in un tempo prestabilito, sarà riuscita a vuotare maggiormente il proprio campo. I palloni possono essere rinviiati anche con le mani.
- **Giorno e notte – fiori e frutti – vertebrati e invertebrati – mammiferi e non – numeri pari e numeri dispari.** I giocatori sono divisi equamente in due squadre collocate in prossimità della linea trasversale mediana della palestra. Le case delle due squadre sono oltre la linea di fondo della palestra. Quando l'insegnante chiama il nome di una squadra, tutti i componenti devono fuggire verso la propria casa, mentre gli altri li rincorrono. Gli alunni toccati entro l'area del campo, sono eliminati, mentre gli altri si riordinano sulla linea di partenza per ripetere il gioco. Vince la squadra che elimina tutti gli avversari. Meglio ancora è prescrivere che, invece di eliminare, si assegnino ad ogni squadra tanti punti quanti sono gli alunni toccati. In questo caso vince la squadra che per prima giungerà a 25 punti.

BREVE SCHEDA PER LA RILEVAZIONE DEI COMPORAMENTI

a. Partecipa ai giochi:

- sempre volentieri;
- se sollecitato;
- quando vuole.

b. Rispetta le regole:

- sempre;
- se richiamato;
- quasi mai.

c. Nell'esecuzione del gioco:

- si impegna fino in fondo;
- mostra indipendenza;
- è prudente;
- collabora con i compagni.

d. Reagisce alla eventuale sconfitta:

- isolandosi;
- con manifestazioni aggressive;
- accettando il risultato senza proteste;
- accusando i compagni.

e. Per vincere:

- vuole fare tutto da solo;
- ricorre all'imbroglio;
- assume il ruolo che gli viene assegnato.

ESEMPI DI GIOCHI CON PICCOLI ATTREZZI

1° Biennio

PALLA

- Lanciare la palla in alto con le mani e riprenderla, prima da fermi, poi in movimento.
- Passare il pallone intorno ai piedi, alle gambe, ai fianchi, al collo, in senso orario e antiorario.
- Gambe divaricate; fare rotolare la palla senza mai staccarla da terra, disegnando un grande ovale, poi un otto fra i piedi.
- In ginocchio, braccia in fuori; far rotolare la palla dalla mano destra a quella sinistra e viceversa.
- Far rotolare la palla in terra, camminando liberamente per la palestra, avanti, indietro, lateralmente, in forma libera o su invito dell'insegnante.
- Da fermi prima e poi in movimento, lanciare la palla in alto, farla rimbalzare a terra ed eseguire due battute di mano, una sopra e l'altra sotto la palla, prima di riprenderla.

- Fare rotolare la palla avanti, correrle dietro, superarla e riprenderla a 2 mani.
- Palleggiare seguendo un tracciato sul terreno (linea del campo).
- Ripetere lo stesso esercizio a occhi chiusi.
- Palleggiare a gambe divaricate, con la mano destra e con la mano sinistra, spostando il peso del corpo sul piede destro e sul piede sinistro.
- Lanciare il pallone in alto e riprenderlo dopo aver compiuto un giro su se stessi.
- Lanciare il pallone in alto, toccare con le mani a terra e riprenderlo.
- Palla tenuta dietro la schiena: lanciarla in avanti passando sopra il capo, e riprenderla prima che cada.
- Da supini, lanciare dal petto la palla in avanti (alto) e riprenderla.
- Palleggiare liberamente per il campo, cercando di evitare oggetti sparsi sul terreno (clavette, cerchi, ecc.)
- Palleggiare liberamente per il campo e fermarsi al comando, quindi riprendere a palleggiare.
- A coppie per mano; palleggiare, saltellando (disegnare un cerchio).
- Lanciare la palla liberamente in tutte le direzioni (avanti, indietro, in alto, in avanti, a destra, a sinistra) e riprenderla prima che abbia compiuto tre rimbalzi al suolo.
- Lanciare la palla più in alto possibile (a due mani), lanciare la palla il più lontano possibile.

CERCHIO

- Disporsi in fila sul lato corto della palestra; con partenze successive (ben intervallate), ogni bambino farà rotolare il cerchio nel modo più rettilineo possibile e lo rincorrerà.
- Porre il cerchio a terra, saltarci dentro e, afferrandolo lateralmente a due mani, farlo fuoriuscire dal capo.
- Impugnare il cerchio, braccia tese avanti, palmo in giù; oscillare le braccia indietro e in avanti, saltando a piedi uniti dentro e fuori.
- Costruire un tunnel con i cerchi tenuti verticalmente dai bambini disposti in fila. A turno i bambini attraversano il tunnel in quadrupedia o strisciando.
- Cerchio appoggiato a terra verticalmente, impugnato con la mano destra. Infilando il piede destro, passare dentro al cerchio con tutto il corpo e riafferrarlo con la mano sinistra.
- Impugnare il cerchio con la mano destra e, con una leggera spinta dell'indice e del pollice, farlo ruotare su se stesso. Si può girare intorno al cerchio finché questo non cade.
- Disporsi a coppie, di fronte, ad una certa distanza (variabile), ogni bambino ha un cerchio. Al segnale dell'insegnante ognuno farà rotolare il cerchio al compagno, che lo prenderà.

FUNICELLA

- Unire due funicelle e farle girare lentamente; i bambini dovranno saltare la fune in modo libero.
- Idem, ma richiedendo ai bambini di fare 3 o 4 salti a piedi uniti, aumentando leggermente la velocità della funicella.
- Disporre la classe in circolo; l'insegnante starà in mezzo e terrà per un capo la fune, dall'altro capo un piccolo contrappeso. Fare girare la fune a poca distanza da terra; i bambini dovranno eseguire un saltello, quando passerà vicino ai loro piedi, evitando il contatto.
- Il bambino si sdraia supino sopra un capo della funicella tenuta a terra, all'altezza dei fianchi, tenendo con le mani le estremità stesse della funicella. Rotolando su se stesso, avvolgerà la funicella attorno al corpo e, rotolando in senso opposto, la srotolerà.
- La funicella, tenuta doppia o quadrupla con ambo le mani può essere utilizzata per esercizi di mobilità.
- Correre liberamente per la palestra, trascinando la funicella che deve rimanere abbastanza tesa.
- Idem, ma un compagno lo deve rincorre e cercare di pestare il capo della fune che è a terra.

BASTONI

- Bastoni a terra; saltelli a destra e a sinistra, in avanti e indietro.
- Ritti, braccia in basso, impugnare il bastone alle estremità, palmo in giù; portare le braccia avanti, in alto, indietro e ritorno.
- Ritti, braccia avanti, impugnare il bastone alle estremità, palmo in giù; lasciarlo cadere aprendo le mani e riprenderlo prima che tocchi a terra, piegando le gambe.
- Tenere il bastone ritto con un dito e con una estremità appoggiata a terra. Togliere il dito e riprendere il bastone prima che tocchi terra.

2° Biennio

RELAZIONE - LINGUAGGI NON VERBALI

Alcuni esempi operativi

LAVORO CON IL BASTONE

- a. Partendo dall'uso reale di un bastone e dalla valutazione delle sue caratteristiche (peso, lunghezza, forma, volume) si passa ad agire su un bastone immaginario, che mantenga però le caratteristiche di quello reale.
- b. Il bastone si trasforma in un ombrello, in un palo, in un remo, ecc... (libera improvvisazione da parte dei bambini)
- c. Il bastone cambia forma e diventa ...una palla (dopo aver manipolato la materia con la fantasia), ecc.

LAVORO CON LA SEDIA

Utilizzando la sequenza precedente, proporre il lavoro con la sedia (sedia come scala, come postazione di guida, come attrezzo di un giocoliere, come ponte, come boa, ecc.).

SPINGIAMO LA PARETE

- b. Appoggiarsi e spingere una parete: studiare e portare l'attenzione sulla posizione di ogni parte del corpo (da varie posizioni di partenza).
- c. Ripetere con una parete immaginaria, cercando di definire dove si trova "realmente" questo muro (anche se non c'è).
- d. Imitare la costruzione di un muretto, di una piramide, cercando di appoggiare ogni nuovo mattone su quello precedente.

SOLLEVIAMO LA VALIGIA

Solleghiamo una pesante valigia e poi immaginiamo di farlo, usando la stessa energia, le stesse contrazioni, facendo la stessa fatica.

GIOCHI DI COMPETIZIONE

- a. I pugili – Il tiro alla fune – Ladro e poliziotto – Cowboys e indiani.

Si suggerisce di dare come spunto una situazione chiara di conflitto.

- b. Nelle sabbie mobili – Nella colla – Nell'olio – Contro vento – Sul ghiaccio – Nell'erba – ecc.
Lo spunto è rappresentato da una situazione di competizione contro la natura.

GIOCHI DI FINZIONE E DI IDENTIFICAZIONE

- a. La ricerca è quella dell'interpretazione personale
- Caccia alla mosca
 - Inseguimento di una farfalla
 - Recupero dei fogli scompigliati dal vento
 - Lancio di un sasso in mare
 - Lancio di una palla di neve
 - Proposta di mimo di carattere realistico: es. studiamo i movimenti che si svolgono in una stazione (capoturno, passeggeri, edicolante, portabagagli, poliziotto, ecc.) e cerchiamo di rappresentarli. L'evoluzione potrebbe essere quella di assegnare un ruolo ad ogni alunno, ricreando così uno "spaccato" di vita quotidiana. Le proposte possono essere moltissime: il supermercato, la scuola, il giardino pubblico, ecc.
- b. Identificazione con elementi riferibili a situazioni reali, a stati emotivi, ecc.
- IO SONO...un giocatore di calcio, un pilota, un ubriaco, un robot, un burattino, una marionetta (legando dei fili morbidi ai polsi e alle caviglie, un compagno può muoverne un altro), una persona stanca, una persona arrabbiata, ecc...
- c. Identificazione con elementi naturali.
- IO POSSO ANCHE ESSERE.....il fuoco, la pioggia, il sole, il vento, una bolla di sapone, ecc...
- d. Proposta di attività con maschera neutra: il lavoro a specchio. Attraverso l'uso di maschere neutre (nel periodo di carnevale il loro costo è di € 1,30 l'una), i bambini possono fare meravigliosi viaggi che hanno come meta le potenzialità del loro corpo. Lo schermo offerto dalla maschera disinibisce anche l'alunno più timido.

MOVIMENTI E MUSICA

1. Ascoltare il battito cardiaco a riposo e dopo una corsa (contare i battiti per un minuto).
2. Ascoltare l'atto respiratorio a riposo e dopo uno sforzo (contare i battiti per un minuto).
3. L'insegnante batte un ritmo, intervallato da pause: i bambini dopo averlo ascoltato, dovranno camminare sulle battute e stare fermi durante le pause.
4. Alternare ritmi diversi: i bambini eseguono l'andatura (es. marcia, saltelli, corsa) e poi riproducono i ritmi con battute di mano, con i piedi, con la voce.
5. Idem, "scrivendo" il ritmo per terra con i cerchi.
6. Divisi in due o più gruppi: riprodurre un ritmo semplice in successione (prima il gruppo 1, poi il 2 e così via)
7. Utilizzando brani musicali ritmati, abbinare semplici movimenti degli arti inferiori e superiori, in forma libera e su suggerimento dell'insegnante.
8. L'evoluzione successiva della proposta potrebbe essere quella di affrontare il ritmo imposto delle danze folkloristiche: tarantella, raspa, russo.

IL COLORE DELLE EMOZIONI

Si può avvicinare il bambino al concetto di vissuto emotivo e colore, grazie all'ascolto di canzoni quali "Volare", "Blu, l'amore è blu", "La vita è tutta rosa", ecc. Successivamente si può chiedere ai bambini di collegare un colore alle varie emozioni e sentimenti quali allegria, ira, ansia, paura, amore, gioia, ecc.

All'inizio di una nuova attività in palestra si può appendere un cartellone nel quale ciascuno farà un arco del colore dello stato d'animo in cui si trova. Al termine della proposta di movimento si chiede all'alunno di rifare un altro arco del colore riferibile al nuovo stato d'animo (si può graficizzare sullo stesso cartellone oppure su di un altro appeso vicino al primo. Tutti gli archi costituiranno così uno o due arcobaleni. I bambini potranno verbalizzare i loro archi spiegando, (se se la sentono), le loro emozioni.

GIOCHI COLLABORATIVI

Si intendono tutte le attività in cui risulta evidente e sostanziale la caratteristica di collaborazione

- A coppie, dentro ad un cerchio: trasportare il cerchio, tenendolo all'altezza del bacino, senza utilizzare la mani.
- Idem, ma le coppie partono all'esterno del cerchio.
- A coppie, con una funicella: spostarsi liberamente tenendo sempre tesa la funicella.
- A gruppi di tre: trasporto del compagno a seggiolino.
- Rubabandiera con ruoli diversi:
 - i numeri 1-2-3 (al richiamo) si spostano, trasportando un compagno "a seggiolino"
 - i numeri 4-5 si spostano, correndo tenendosi per mano
 - i numeri 6-7 si spostano, saltellando su un piede tenendosi per mano. Ecc.
- Le ambulanze (staffetta). Due squadre con un materassino ciascuna. Al via i componenti la squadra devono trascinare il materassino sul quale si trova un compagno (il malato), fino ad una linea prestabilita. Una volta raggiunta la meta (l'ospedale), avviene il cambio dei ruoli. Vince la squadra che per prima ha trasportato tutti i suoi componenti.
- Gioco a tempo:

Squadra A (determina il tempo): deve far passare 3 materassini di tipo leggero in 5 cerchi (dopo averli arrotolati).

Squadra B: per tutto il tempo di lavoro della squadra A, i componenti della squadra B, disposti su due file di fronte (alternati), devono passarsi il pallone senza farlo cadere e contare quanti giri completi il pallone compie (andata e ritorno = 1 giro).

- A coppie, tre ceppi a disposizione. Un compagno cammina sopra i ceppi, l'altro li sposta per permettere la traslocazione. Si può effettuare anche con la formula del gioco a staffetta (formare molte squadre per evitare tempi morti).
- Gruppi di tre: un alunno lancia il pallone al compagno, facendolo passare attraverso un cerchio, sorretto da un altro compagno. Cambio dei ruoli.

NEL MONDO DEL GIOCO-SPORT

Nel momento in cui gli alunni si sono cimentati in questi campo di esperienza è possibile, gradualmente, proporre le attività relative al **Gioco-Sport** favorendo così il consolidamento degli schemi motori e l'affinamento delle capacità coordinative generali e speciali attraverso l'assunzione di un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sportivo individuale e di squadra.(.....dalle indicazioni nazionali).

Caratteristiche del Gioco-Sport:

- *Essere idoneo all'età e alle caratteristiche degli allievi*
- *Essere proponibile a tutti i ragazzi attraverso proposte fondate sul principio della gradualità*
- *Consentire un graduale passaggio dalle attività ludico-motorie tipiche dell'infanzia all'attività sportiva dell'età adolescenziale*
- *Suggerire modelli per l'attività extrascolastiche a carattere continuativo*

Di seguito vengono indicati i Gioco-Sport già sperimentati nella scuola primaria del territorio provinciale, senza alcuna preclusione per eventuali nuove proposte che in futuro potrebbero essere presentate. Rimangono immutate le metodologie, i concetti irrinunciabili di continuità di progressione nell'utilizzo dei contenuti e degli strumenti che i ragazzi hanno acquisito.

Verranno proposti test d'ingresso e di verifica all'inizio e al termine dell'anno scolastico per rendere consapevoli i ragazzi del percorso realizzato e dei miglioramenti ottenuti; tali test riguarderanno le capacità motorie di base.

Si fa presente che le attività di Gioco-Sport sono riferite ai bambini che frequentano il secondo biennio della scuola primaria, in quanto adatte alle capacità motorie e cognitive dell'età di riferimento.

Nell'arco dell'anno scolastico verranno proposti cinque o sei Gioco-Sport fra quelli elencati, la scelta dipenderà dalle situazioni già in essere all'interno di ogni realtà scolastica privilegiando le attività non conosciute dai ragazzi.

Atletica Leggera – Ginnastica – Tamburello – Baseball – Tennis – Pallamano – Pallavolo - Tiro a segno – Scherma – Ciclismo – Pallacanestro – Pattinaggio – Calcio

I manuali di queste attività verranno consegnati ai maestri referenti dell'area motoria dagli insegnanti responsabili del progetto.

PROGETTO "CLASSIIN MOVIMENTO":
un progetto di Educazione Motoria e Sportiva nella Scuola Primaria

SCHEDA DI GRADIMENTO

classi 1^a-2^a

Anno Scolastico

1) IMMAGINA DI SCRIVERE UN BIGLIETTO AL /ALLA MAESTRO/A DI ATTIVITA' MOTORIA

- **SCRIVI UNA COSA CHE NON VORRESTI FARE PIU'**

- **SCRIVI UNA COSA CHE VORRESTI FARE ANCORA**

- **SCRIVI QUALE GIOCO E' PIACIUTO DI PIU'**

ATTIVITA' IN PALESTRA PER TE È:

1.  **2.**  **3.** 

(Colora l'espressione che hai scelto)

2) QUALE GIOCO HAI PROPOSTO AI COMPAGNI FUORI DALLA SCUOLA?

4) FAI UN DISEGNO INERENTE L'ATTIVITA' IN PALESTRA.

(Da riconsegnare all'insegnante entro il)

PROGETTO "CLASSIIN MOVIMENTO":
un progetto di Educazione Motoria e Sportiva nella Scuola Primaria

SCHEDA DI GRADIMENTO

classe-3^a

Anno Scolastico

1) IMMAGINA DI SCRIVERE UN BIGLIETTO AL/ALLA MAESTRO/A DI ATTIVITA' MOTORIA

- **SCRIVI UNA COSA CHE NON VORRESTI FARE PIU'**

- **SCRIVI UNA COSA CHE VORRESTI FARE ANCORA**

- **SCRIVI QUALE GIOCO TI E' PIACIUTO DI PIU'**

2) SCRIVI 3 AGGETTIVI CHE TI VENGONO IN MENTE A PROPOSITO DELL'ATTIVITA' IN PALESTRA

3) QUALE GIOCO HAI PROPOSTO AI COMPAGNI FUORI DALLA SCUOLA?

3) FAI UN DISEGNO INERENTE ALL'ATTIVITA' IN PALESTRA.

(da riconsegnare all'insegnante entro il)

PROGETTO "CLASSIIN MOVIMENTO":
un progetto di Educazione Motoria e Sportiva nella Scuola Primaria

SCHEDA DI GRADIMENTO

classi 4^a-5^a

Anno Scolastico

**1. IMMAGINA DI SCRIVERE UN BIGLIETTO AL/ALLA MAESTRO/A DI
ATTIVITA' MOTORIA**

SCRIVI QUALE GIOCO TI E' PIACIUTO DI PIU' E PERCHE'

SCRIVI QUAL E' IL GIOCO-SPORT CHE TI E' SEMBRATO PIU' DIFFICILE

PROVA A DESCRIVERE UN GIOCO-SPORT

4) "RAPPRESENTA" IL CAMPO DA GIOCO DEL GIOCO SPORT CHE HAI
DESCRITTO E....."ANIMALO"

(da riconsegnare all'insegnante entro il)

PROGETTO "CLASSI.....IN MOVIMENTO":
un progetto di Educazione Motoria e Sportiva nella Scuola Primaria

SCHEMA DI VALUTAZIONE RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI
Anno Scolastico

SCUOLA/ISTITUTO _____

CLASSE _____ N° ALUNNI/E _____

INSEGNANTE DELLA CLASSE: _____

INSEGNANTE DI EDUCAZIONE FISICA CON COMPITI DI CONSULENZA:

OBIETTIVI RISPETTO AI QUALI SI STA CARATTERIZZANDO
PRINCIPALMENTE L' INTERVENTO:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> AUTOSTIMA | <input type="checkbox"/> AUTONOMIA |
| <input type="checkbox"/> ORIENTAMENTO | <input type="checkbox"/> RELAZIONE |

PROGRESSI EVENTUALMENTE REGISTRATI NELL'AREA SPECIFICA DEI
QUATTRO OBIETTIVI GENERALI:

AUTOSTIMA

Si è notato:

- una maggior motivazione verso l'attività rispetto all'inizio;
- una maggior sicurezza nel proporsi;
- un incremento delle abilità motorie e una più ricca alfabetizzazione gestuale;
- una migliore coscienza di sé e della propria corporeità;
- altro _____

AUTONOMIA

Si è notato:

- più intraprendenza;
- migliori capacità:
- autorganizzative
- organizzative
- di osservazione
- di analisi
- una minore dipendenza dai giudizi e dalla presenza dell'adulto;
- altro _____

ORIENTAMENTO

Si è notato:

- una maggiore lateralizzazione;
 - una migliore organizzazione della realtà spaziale e temporale;
 - altro
- _____
- _____

RELAZIONE

Si è notato:

- minor egocentrismo;
- maggior spirito d'aggregazione;
- maggior cooperazione;
- maggior tolleranza e meno conflittualità;
- maggiori capacità nel rapportarsi;
- altro

CAPACITA' TRASVERSALI IN MIGLIORAMENTO

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ESPRESSIONE LINGUISTICA | <input type="checkbox"/> DISEGNO |
| <input type="checkbox"/> SCRITTURA | <input type="checkbox"/> PENSIERO LOGICO |
| <input type="checkbox"/> LETTURA | <input type="checkbox"/> MOTIVAZIONE |
| <input type="checkbox"/> MANUALITA' | |

ALTRO _____

NOTE _____

Timbro della Scuola

Firma dell'insegnante di classe

PROGETTO “CLASSIIN MOVIMENTO!”
Anno Scolastico

QUESTIONARIO PER GLI INSEGNANTI DI CLASSE

IN GENERALE, COME VALUTA IL PROGETTO?

- SCARSO**
- SUFFICIENTE**
- BUONO**
- OTTIMO**

CON QUALE MOTIVAZIONE _____

ASPETTI ORGANIZZATIVI (N° ORE DI ATTIVITA', ORGANIZZAZIONE SPAZZI E TEMPI

| ASPETTI POSITIVI | ASPETTI DI CRITICITA' |
|------------------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |

EVENTUALI SOLUZIONI PROPOSTE.
RIGUARDO AI CONTENUTI CHE COSA POTREBBE ESSERE:

| APPROFONDITO | MODIFICATO | ELIMINATO |
|--------------|------------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |

