

“Final...Mente in Movimento”

*Consolidare le iniziative di promozione dell'Attività Fisica rivolte a
bambini della scuola primaria*



La vita è come andare in bicicletta ...



Se vuoi stare in equilibrio ...

Devi muoverti !!!

Albert Einstein

Responsabile progetto ASLTO1: dott.ssa Rosa D'Ambrosio.

A cura di Giulia Prelato, Laurea in *Scienze dell'educazione motoria e delle attività adattate* e di Gabriella Garra, *Assistente Sanitaria*, Master in *Promozione della Salute*.

Progetto finanziato dal CCM - Ministero della Salute nell'ambito del progetto "Una rete di azioni per rendere operativa la Carta di Toronto"

Sommario

| | |
|--|-----------|
| Premessa | 5 |
| Linee guida dell'OMS | 6 |
| La piramide dell'attività fisica. | 7 |
| Intervento proposto | 8 |
| Obiettivi generali e specifici | 8 |
| Destinatari | 8 |
| Programma, metodi, strumenti e verifica..... | 8 |
| Organizzazione incontri | 8 |
| L'apprendimento motorio nella scuola primaria | 9 |
| Obiettivi e contenuti..... | 10 |
| Indicazioni didattiche..... | 10 |
| Adattare ed integrare... Sempre! | 11 |
| Dove e quale attività all'interno dello spazio scuola | 12 |
| - Pause in movimento | 13 |
| - Attività espressive | 14 |
| - Schemi motori di base e capacità coordinative..... | 15 |
| - Attività ludiche..... | 18 |

| | |
|---|-----------|
| Schede Gioco | 19 |
| Attività Indoor | 20 |
| Attività per rilassarsi | 54 |
| Esercitazioni espressive..... | 57 |
| Attività Outdoor..... | 59 |
| | |
| Attività di Brain Gym | 77 |
| Alcuni movimenti della Ginnastica per la Mente | 79 |
| | |
| Consigli per gli insegnanti | 82 |
| Movimento e DSA. | 83 |
| | |
| Lettera alle famiglie..... | 85 |
| | |
| Conclusioni..... | 86 |
| | |
| Riferimenti | 87 |
| | |
| Allegato 1 - Questionario per le insegnanti..... | 91 |
| | |
| Allegato 2 – Tabelle di valutazione motoria..... | 92 |

Premessa

FARE ATTIVITA' FISICA FA BENE.

L'attività fisica è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come “*qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico.*”

Il suo opposto, la sedentarietà, è il quarto principale fattore di rischio per la mortalità globale ed è considerata la causa di circa 3,2 milioni di morti precoci nel mondo (OMS, 2010).

La sedentarietà, gli atteggiamenti compulsivi verso il cibo, la scelta non corretta degli alimenti, rappresentano il terreno favorevole per l'insorgenza dell'obesità considerata come la “nuova epidemia mondiale” e rappresenta uno dei maggiori problemi di salute pubblica dell'era moderna.

A spaventare è soprattutto l'obesità infantile che, negli ultimi anni, è in continuo aumento in molti Paesi europei dove 1 bambino su 5 risulta obeso (De Santi et al., 2009).

Il sistema di sorveglianza “Okkio alla Salute” evidenzia come, in Italia, soltanto 1 bambino su 10 svolge un'attività fisica adeguata all'età (Spinelli et al., 2010); il 22,2% è in sovrappeso e il 10,6% obeso, con percentuali più alte nelle regioni del centro e del sud (Okkio alla Salute, 2012).

Dai dati piemontesi risulta che il 2% ha un'obesità severa, il 6% è obeso, il 20% sovrappeso, il 71% normopeso e l'1% sottopeso (Okkio alla Salute, 2012); quindi, il 28% dei bambini ha un eccesso ponderale.

L'obesità acquisita in età infantile, quanto più precocemente insorge, tanto più aumenta nell'adulto i rischi per l'insorgenza di malattie metaboliche e cardiocircolatorie. Anche la dimensione psicologica non va sottovalutata, in quanto, all'obesità infantile si possono associare bassi livelli di autostima e, negli anni a seguire, sindromi di tipo depressivo.

Molti studi dimostrano che l'attività motoria promuove il benessere dei bambini a livello fisico, mentale e sociale, previene le malattie, promuove una crescita armonica e migliora la qualità della vita (Carta di Toronto, 2010); associata ad una sana alimentazione, è fondamentale per la prevenzione dell'obesità (OMS, 2004).

L'attività fisica stimola la produzione di β -endorfine che favoriscono il controllo della fame, la diminuzione dell'ansia, l'accrescimento dell'autostima (Goldstein, 2012 Harber e Sutton, 1984); inoltre, sono dotate di attività analgesica ed eccitante, donando un maggior benessere fisico (OMS, 2012). Per questo sono chiamate “ormone della felicità” (Goldstein, 2012). Alcuni autori (Lobstein et al., 1989) sostengono che l'aumentato livello di endorfine espliciti la sua benefica azione sia durante l'esercizio fisico che nel periodo post-movimento. Per la sua importanza l'attività fisica è stata inserita dalle Nazioni Unite tra i diritti fondamentali di bambini e ragazzi (Convenzione sui Diritti dell'Infanzia - Art.31-40).

Oltre agli effetti positivi sulla salute fisica e mentale, uno studio di Lavallée e Shepard (1980), ha analizzato l'effetto di un'ora al giorno di attività fisica (velocità, staffette, sport individuali e di squadra) in un gruppo di bambini della scuola elementare, confrontandolo con un gruppo di coetanei che ha seguito il normale percorso scolastico. Dopo 7 anni i bambini che avevano svolto, oltre all'attività cognitive, anche quelle fisiche hanno ottenuto lo stesso rendimento scolastico dei bambini che hanno studiato un'ora in più. Ma non solo: i bambini del primo gruppo hanno evidenziato maggior capacità di apprendimento in alcune discipline come la matematica.

L'attività motoria va promossa da genitori e insegnanti inserendola all'interno di un contesto generale, in cui anche la corretta alimentazione contribuisce a regalare ai bambini la salute e il benessere psico-fisico.

*Il progetto intende promuovere, nella scuola primaria, la sensibilizzazione degli insegnanti, dei bambini e dei genitori riguardo alla valenza della pratica dell'**attività motoria come antidoto contro le malattie del sistema metabolico** (obesità, dislipidemie e diabete, in aumento negli ultimi anni) perché tutti siano consapevoli dell'importanza di uno stile di vita sano.*

L'attività motoria, per essere efficace, deve essere inserita nelle attività quotidiana: salire le scale, passeggiare, giocare, andare in bicicletta, ballare, fare giardinaggio, migliora lo stato generale di salute e la forma fisica (Andersen et al., 2000).

Un movimento regolare aiuta lo sviluppo delle capacità del bambino favorendo una crescita armonica, aumentando le informazioni che arrivano al cervello, potenziando il linguaggio e le competenze motorie.

*Il movimento è educazione, formazione, regolamentazione
e riattivazione del nostro modo di vivere.*

(Bernstein, 1989)

Linee guida dell'OMS

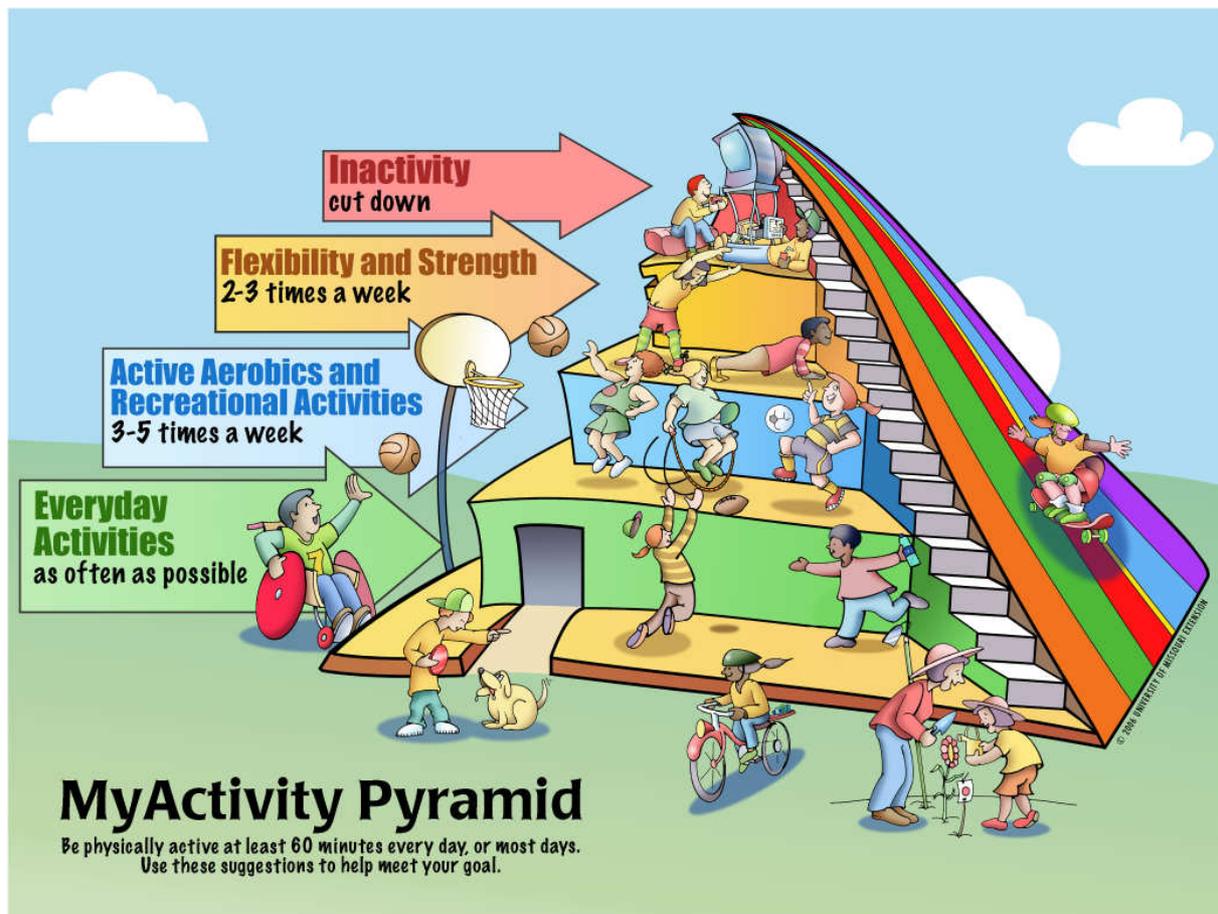
Per i bambini di età compresa tra 6 e 11 anni l'attività fisica include: *“il gioco, lo sport, i trasporti, la ricreazione, l'educazione fisica, nel contesto delle attività di famiglia, scuola e comunità per almeno 60 minuti di attività fisica di moderata/vigorosa intensità ogni giorno”.*

(OMS 2010). Questo tempo può anche essere suddiviso in piccole porzioni.

La maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere di tipo aerobico (esercitazioni protratte nel tempo e di intensità non eccessiva: camminare ad un ritmo sostenuto, correre ad una

velocità moderata, nuotare, pedalare). L'esercizio aerobico va integrato per 2/3 volte alla settimana con attività maggiormente limitate nel tempo ma più energiche, per sollecitare la forza muscolare e rafforzare le ossa. Per queste attività non sono necessarie attrezzature specifiche.

La piramide dell'attività fisica.



(FNEP Family Nutrition Education programs)

Pochi minuti della propria giornata per usare il computer o guardare la tv. Molto spazio per le attività come andare in bicicletta, giocare, ballare ecc... tutto ciò che comporta il fare movimento.

Intervento proposto

L'intervento proposto considera lo sviluppo motorio come parte dello sviluppo globale del bambino con attività da fare in classe, nei corridoi, a casa, andando a scuola, al parco, in cortile, giocando liberamente con gli amici.

Saranno proposte attività ludico-motorie, distinte in base all'età dei bambini e allo spazio disponibile (interno ed esterno) che siano in grado di stimolarli e far percepire loro il piacere di muoversi.

Obiettivi

- Aiutare a comprendere l'importanza del movimento nella quotidianità.
- Promuovere iniziative finalizzate ad uno stile di vita sano e attivo.
- Favorire la percezione del piacere del movimento.
- Offrire schede gioco che aiutino gli insegnanti nelle attività con la classe.

Destinatari

Insegnanti, alunni e genitori delle scuole primarie della città di Torino.

Programma, metodi, strumenti e verifica

- informazione e formazione per gli insegnanti sull'attività motoria e i suoi benefici
- sperimentazione degli esercizi proposti e caratteristiche di ciascun esercizio
- presentazione e sperimentazione degli esercizi di Brain Gym (ginnastica per la mente)
- lettera e incontro con i genitori con suggerimenti utili ad incentivare il movimento
- modalità di monitoraggio e valutazione del progetto.

Incontri con gli insegnanti

- I. Sensibilizzazione insegnanti (giorno 1)
 - Incontro conoscitivo, presentazione progetto e intenti.
 - Pianificazione ulteriori incontri.
- II. Insegnanti leggono il progetto (1 settimana)

- III. Insegnanti informano alunni e genitori (entro 2 sett. dal primo incontro)
 - Informazioni per alunni e genitori sul progetto.
- IV. Sperimentazione con la classe (entro 1 mese)
 - Con l'aiuto dell'esperto in Scienze Motorie.
- V. Incontro con i genitori (entro 1 mese)
 - Incontro di sensibilizzazione per i genitori degli alunni aderenti al progetto.
- VI. Valutazione e verifica (dopo 1 mese e al termine del progetto)

L'apprendimento motorio nella scuola primaria

La scuola primaria, attraverso le attività ludico- motorie, aiuta i bambini a conoscere il proprio corpo e a raggiungere le competenze motorie adeguate all'età, accompagnando gli alunni alla consapevolezza delle proprie potenzialità e risorse e ricordando che

L'educazione motoria si propone di:

- *promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle **funzioni senso-percettive**;*
- *consolidare e affinare gli **schemi motori** statici e dinamici indispensabili al controllo del corpo e all'organizzazione dei movimenti nello spazio e nel tempo;*
- *concorrere allo sviluppo di coerenti **comportamenti relazionali** mediante l'attuazione di esperienze ludiche-motorie, dell'esigenza di regole e di rispetto delle regole stesse sviluppando anche la capacità di iniziativa e di soluzione dei problemi;*
- *collegare la motricità all'acquisizione di abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, al rapporto tra movimento e musica, per il miglioramento della **sensibilità espressiva**.*

Tratto da: "I programmi della Scuola Elementare", D.P.R. 12 febbraio 1985, n 104.

Gli schemi motori si identificano nel camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, strisciare, rotolare, arrampicarsi; mentre quelli **posturali** nel flettere, inclinare, circondurre, piegare, elevare, estendere, addurre, ruotare, oscillare, ecc... e possono riguardare movimenti globali o segmentari del corpo. E' importante creare le condizioni per ampliare il più possibile il repertorio di schemi motori e posturali, seguendo ed adattando le proposte in funzione dell'evoluzione dei bambini.

Obiettivi e contenuti

Il movimento si articola nell'ambiente e aiuta a sviluppare le capacità di percezione, analisi e selezione delle informazioni che giungono dagli organi sensoriali.

Inoltre il movimento stimola le capacità coordinative, deputate alla scelta del gesto, alla sua direzione, al suo controllo. Queste capacità, che conoscono un periodo di sviluppo intensivo fra i 6 e gli 11 anni, possono essere così identificate:

- a) **percezione, conoscenza e coscienza del corpo:** favorisce la graduale costruzione dello schema corporeo cui si integrano gli aspetti relazionali, emotivi, affettivi e di motivazione per una completa consapevolezza corporea;
- b) **coordinazione oculo-manuale e segmentaria:** aiuta la regolarità, la precisione, la fluidità dei gesti-motori fini e gli apprendimenti grafici;
- c) **organizzazione spazio-temporale:** concorre alla progressiva costruzione ed organizzazione dello spazio fisico-geometrico e relazionale, ed aiuta la comprensione della successione temporale delle azioni;
- d) **coordinazione dinamica generale:** controlla il movimento consentendo al bambino di raggiungere una motricità sempre più ricca ed armoniosa sia sul piano dell'espressione che dell'efficacia. Tale capacità si svilupperà progressivamente attraverso situazioni ludiche e attività sempre più complesse.

Indicazioni didattiche

Le attività motorie, per essere funzionali e influire positivamente su tutte le dimensioni della personalità, devono essere praticate in forma ludica, variata, polivalente, nel corso di interventi di opportuna durata e con differenziazioni significative a seconda delle varie fasce d'età. In questo senso si farà riferimento inizialmente (6-7 anni) a tutta la vasta gamma di giochi motori frutto della spontanea e naturale motricità dei bambini, attingendo sia all'esperienza vissuta, sia alla tradizione popolare, utilizzando giochi simbolici, di imitazione, di immaginazione, ecc.. L'importanza del gioco nell'educazione motoria risponde al bisogno primario del bambino di una forma gratificante e motivata delle attività (Gamelli, 2011).

Nella seconda fascia d'età (8-11 anni) il raggiungimento di congruenti livelli di autonomia, è legato alla ricchezza delle esperienze educative vissute, all'ampiezza della base motoria, al complesso delle capacità coordinative acquisite. In una prospettiva realmente formativa, acquistano rilevanza

tutte le attività polivalenti (percorsi, circuiti, ecc.) ed i giochi di squadra con regole determinate dagli alunni o assunte dall'esterno.

In presenza di alunni in situazione di difficoltà motoria, gli interventi saranno, in relazione ai contenuti, agli strumenti e alla durata, adeguati alle effettive possibilità e necessità di ogni bambino. Per lo svolgimento delle attività motorie, costituiscono luogo ideale non solo la palestra, ma tutti gli spazi aperti/chiusi, attrezzati e non, ma comunque opportunamente recuperati o sistemati. La sicurezza è fondamentale.

Il compito dell'insegnante è promuovere in ogni alunno, nel rispetto della maturazione

bio-psicologica individuale, il progressivo e finalizzato controllo del comportamento motorio.

Come Jean Le Boulch sosteneva, l'educazione al movimento e l'acquisizione degli schemi motori non deve avvenire in maniera rigida e stereotipata, e non deve essere basata sulla ripetizione biomeccanica di un modello esterno da imitare. Al contrario, deve avvenire attraverso un processo in grado di conferire agli apprendimenti motori caratteri di soggettività, plasticità e apertura¹. L'apprendimento deve passare attraverso la presa di coscienza del bambino (Gamelli, 2011).

Adattare ed integrare... Sempre!

Le Indicazioni Nazionali per il Curriculum (26 Novembre 2012) indicano che *“La scuola realizza appieno la propria funzione pubblica impegnandosi, in questa prospettiva, per il successo scolastico di tutti gli studenti, con una particolare attenzione al sostegno delle varie forme di diversità, di disabilità o di svantaggio”*. Nella classe, quindi, vanno riconosciute e valorizzate le diverse situazioni individuali evitando che la differenza si trasformi in disuguaglianza, mettendo in conto che sarà possibile incontrare qualche difficoltà nella progettazione di un intervento motorio e sarà necessario adattare le proposte in termini di spazi, attività, tempistiche perché tutti possano partecipare, stimolando anche nei bambini la necessità di un aiuto reciproco.

Poiché i giochi hanno delle regole, il rispettarle favorisce nei bambini lo sviluppo del senso sociale e comunitario trasformando il gruppo classe in una micro-società (Polito, 2000), accompagnando in modo naturale i bambini verso il vivere sociale.

Lavorare su potenzialità e bisogni speciali

- Prevedere, in ogni lezione, momenti di attività fisica ai quali tutti possano partecipare
- Scegliere un gioco che permetta a tutti di partecipare anche se con modalità alternative (ad esempio in un percorso a stazioni mentre tutti eseguono dei

¹ *Movimenti coordinati intenzionali in funzione di un risultato.*

piegamenti sulle gambe, l'alunno disabile può eseguire esercizi finalizzati all'apprendimento del movimento "alzarsi-sedersi senza aiuto"), evitando di sottolineare l'impossibilità/incapacità ad eseguire l'esercizio (Mattioli, 2001).

Disabilità sensoriale

- Le attività in coppia, come un percorso nel quale un alunno dà indicazioni e il compagno procede a occhi bendati, possono permettere l'inclusione di bambini non vedenti o ipovedenti.
- Con bambini audiolesi si dovranno scegliere ausili che vibrano, si muovono e si illuminano. Da preferire le attività all'interno delle quali sia previsto il ricorso a forme alternative di linguaggio. Prevedere giochi di coppia senza comando verbale per tutti.

Disabilità cognitiva

Spesso i bambini con deficit cognitivi hanno problemi nella sfera della memoria e dell'attenzione; per loro è utile scegliere giochi ricchi di stimolazioni e che prevedano un feedback positivo al fine di esaltare il piacere del gioco.

Dove e quale attività all'interno dello spazio scuola

Prima di identificare quale attività presentare ai bambini con l'obiettivo di offrire loro una formazione psico-motoria adeguata alla loro età, sarà importante individuare gli spazi disponibili nella scuola: dall'aula ai corridoi, al cortile, alla palestra.

L'urbanizzazione diffusa ha limitato molto gli spazi a disposizione del bambino. C'è poco spazio sia all'aperto sia dentro le case, e si è ridotto il contatto con la natura. Maria Montessori ha messo in luce l'importanza degli spazi a misura di bambino che sono diversi da quelli imposti dagli adulti (Boienti, 2011). *"La sua libertà di movimento fisico e psicologico ha bisogno di spaziare e dunque lo spazio che si apre è indice di questa possibilità"*.

Tra i 6 e i 10 anni, è importante che il bambino scopra il proprio corpo e che lo viva al massimo delle possibilità. Potendo esprimersi attraverso il fisico, gli alunni affinano gli schemi motori di base e le capacità coordinative, giocando, divertendosi e conoscendo il piacere del movimento.

Di pari passo si formeranno e andranno a svilupparsi anche gli schemi cognitivi, relazionali, sociali e psicologici che concorreranno a equilibrare l'anima e il corpo dell'alunno.

Pause in movimento

Per promuovere il benessere dei bambini è necessario stimolare uno stile di vita attivo, le piccole iniziative di movimento saranno le più importanti in quanto facili da eseguire e senza grande impiego di tempo, l'importante è far sperimentare il piacere del movimento.

Dopo una/due ore di lezione² durante le quali i bambini hanno mantenuto la posizione seduta, far anche solo salire e scendere due piani di scale farà variare le sensazioni corporee percepite.

Uno studio eseguito presso il NIOSH ha dimostrato l'efficacia di frequenti pause nel ridurre le tensioni psicologiche e muscolo-scheletriche che si possono accumulare nel mantenere la posizione seduta (Swanson et al., 2002; Fubini, 2010).

Attività facilmente riproducibili anche tra i banchi di scuola, nelle pause brevi, possono essere:

- fare le scale, anche più volte consecutivamente;
- allungare il percorso tra un'aula e un'altra;
- alzarsi dalla sedia, distendere le braccia verso l'alto cercando di allontanare le mani il più possibile e mantenere qualche secondo la posizione di allungamento; intrecciare le dita delle due mani ed eseguire lo stesso movimento portando i palmi delle mani verso l'alto;
- alzarsi dalla sedia, camminare/saltare intorno al proprio banco;
- sedersi ed alzarsi dalla sedia più volte (anche per un minuto), facendo attenzione a flettere correttamente le gambe (angolo coscia-gamba maggiore di 90°, talloni appoggiati a terra, schiena in linea);
- saltare sul posto a piedi uniti, e poi alternando l'appoggio sui piedi;
- sollevare le ginocchia con gamba piegata ed estesa, dapprima sul posto lentamente poi saltellando sempre sulla stessa postazione;
- eseguire delle circonduzioni con le braccia (avanti, indietro, insieme e alternate, una avanti e l'altra indietro...);
- slanci con le gambe, frontali e laterali;
- intrecciare le dita delle due mani e portarle dietro la nuca, da questa posizione spingere indietro i gomiti e, successivamente, avvicinare e allontanare il mento dal petto;
- assumere la stessa posizione di partenza e successivamente flettere lateralmente la testa avvicinando l'orecchio alla spalla;
- in piedi, mantenendo le gambe distese, flettere il busto e toccarsi i piedi con le mani (o le caviglie);
- gatto: in piedi, appoggiare le mani/gli avambracci al banco, accentuare il più possibile la

² **Ogni 120 minuti di lavoro/studio, 15 minuti di pausa in movimento** per modificare postura e distendere la muscolatura, distrarre e riposare mente e occhi.

curvatura della schiena prima in lordosi poi in cifosi, contraendo rispettivamente dorsali e addominali. Eseguire l'esercizio anche in posizione quadrupede, a terra.

- eseguire la sequenza (almeno 1 minuto per ogni attività): marciare in piedi a fianco del banco alzando le ginocchia e accompagnando il movimento con le braccia flesse. Posizione di partenza con le braccia distese verso l'alto: toccare con la mano destra la punta del piede sinistro e viceversa. Eseguire lo stesso movimento ma andando a toccare il tallone portando quindi il braccio dietro al corpo. Toccare con il gomito del braccio sinistro, il ginocchio della gamba destra (sollevandola da terra) e viceversa.

Possono sembrare noiose pratiche di movimento, ma scegliendo ogni giorno un esercizio diverso da eseguire ad un segnale prestabilito dall'insegnante (ad esempio una parola ripetuta più volte nella giornata), i bambini saranno più attenti e per loro sarà una sfida divertente.

A questi semplici gesti potrà seguire un commento sulle sensazioni percepite e un dialogo sul piacere e sull'importanza di fare attività fisica, così da stimolare un percorso interiore del bambino, di scoperta e di mantenimento di uno stile di vita attivo.

“L'organismo vivente si esprime più chiaramente con il movimento, che non con le parole”

Alexander Lower

Attività espressive

Una delle attività espressive per eccellenza è la DANZA EDUCATIVA, una pratica indirizzata in particolare alla consapevolezza espressiva del bambino, *“una danza che unisce spontaneità e organizzazione del movimento attraverso una pratica attenta alla formazione della persona nella sua globalità psicofisica ed emozionale”* (Zagatti, 2009).

Danzando il bambino impara a conoscere il proprio corpo e ad usare il movimento come mezzo di comunicazione con gli altri, impara a scoprire che la qualità del movimento dipende dalle emozioni e dalle sensazioni provate ed è strettamente collegato allo spazio utilizzato, alla musica, al ritmo ed alle persone che lo circondano. *“Esprimersi attraverso il movimento significa trovare un modo alternativo per raccontare il proprio rapporto con il mondo”* (Zagatti, 2012). Il bambino si racconta usando il corpo e attraverso i movimenti dà forma al proprio sentire, trasportando sul piano motorio ciò che sente, vede, percepisce. La danza favorisce il superamento di inibizioni, insicurezze e paure consentendo di percepire il rapporto tra interno ed esterno, fra noi e il mondo. *“E' un viaggio all'interno di sé stessi alla ricerca delle radici fisiche ed emozionali del dirsi corporeo, dove il percorso è ben più importante del punto di arrivo* (Zagatti, 2012).”

Nella danza educativa i tradizionali contenuti del ballo vengono irrimediabilmente messi in crisi:

non si tratta più di decidere quali passi o quali esercizi insegnare. E' necessario porsi in una prospettiva metodologica esperienziale, che aiuta l'allievo a conoscere il proprio corpo attraverso il fare, il creare, l'osservare. L'apprendimento della danza educativa è mediato dall'esplorazione dei principali elementi nei quali si struttura la danza.

“Non intende insegnare “a fare le cose”, piuttosto insegna a vederle e riconoscerle secondo parametri comuni (Zagatti, 2009).”

Il primo passo è quello di confrontare l'immobilità con il movimento per percepire il piacere che esso provoca a livello fisico e mentale, l'esperienza risalta l'importanza del sentire il proprio corpo muoversi, riconoscendone le singole parti, muovendole insieme o separatamente, passando da un movimento globale ad uno frammentato.

Muovere il corpo nello spazio che ci circonda, ne permette l'esplorazione.

La qualità del movimento è frutto di emozioni, impulsi e sensazioni interiori che determinano la dinamica del corpo. La danza manifesta, comunica (volontariamente o involontariamente) informazioni sullo stato d'animo, sul carattere e sulla personalità.

Si può danzare da soli in uno spazio libero o relazionandosi ad un oggetto; in coppia o in gruppo ricercando soluzioni diverse e creative.

A 5-7 anni i bambini apprendono per imitazione, esplorazione, osservazione, creazione e invenzione.

A 8-10 anni i bambini apprendono per imitazione, esplorazione, esecuzione e ripetizione, osservazione, creazione e invenzione, verbalizzazioni di esperienze.

Schemi motori di base e capacità coordinative

Gli schemi motori di base sono: camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, arrampicare, afferrare, lanciare e rappresentano le tappe dell'evoluzione motoria. Durante lo sviluppo ognuno di questi schemi costituisce il presupposto di quello successivo. Essi si manifestano con il progredire del naturale processo di maturazione psicomotoria del bambino. La conquista di ogni schema è il risultato di acquisizioni posturali che permettono il realizzarsi dello schema stesso e della successiva conquista.

Le capacità coordinative vengono acquisite con la pratica di esercizi e giochi motori, che stimolano il sistema senso-motorio e di controllo del bambino. Nella fascia di età della scuola primaria si è nella cosiddetta “età dell'oro” per lo sviluppo e la stabilizzazione delle capacità coordinative; quindi, le attività proposte devono mirare a sollecitare in maniera adeguata il loro sviluppo.

Attraverso il gioco, il bambino comprende il funzionamento delle cose, apprende regole e modelli di comportamento, impara a dare un significato a ciò che lo circonda, e a diventare consapevole delle sue abilità e capacità (Montessori, 2008).

Grazie al gioco il bambino soddisfa la sua curiosità, dà libertà alla sua immaginazione e, in sostanza, delinea la sua personalità (Piaget, 1970).

Ogni età ha giochi diversi, con obiettivi diversi. Dai sei agli undici anni il bambino, nel gioco, comprende l'importanza del gruppo e delle regole. In questa fase si passa dal gioco infantile al **gioco educativo** nel quale il bambino si misura con l'altro e assume un ruolo ben definito all'interno del gruppo.

Psicomotricità e Rilassamento

“Ai tanti bambini rapinati dell'infanzia, con la speranza che il gioco possa essere un giorno la loro magica piuma per dirsi, dinanzi allo sguardo di un adulto in ascolto” (P. Mannuzzi)

La psicomotricità è una disciplina sviluppata in Francia circa quaranta anni fa da Bernard Aucouturier e André Lapierre (Formenti, 2006).

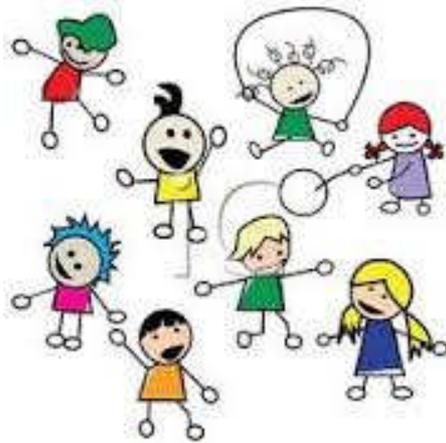
“Con questo termine si intende l'insieme delle pratiche che utilizzano come principale strumento il gioco e il movimento per accompagnare e sostenere l'evoluzione e lo sviluppo della personalità, intesa come unità di corpo, mente ed emozione, nelle diverse fasi della crescita e della vita dei bambini” (Formenti, 2009).

La psicomotricità accompagna il bambino in una crescita armonica aiutandolo ad integrare le componenti emotive, intellettive e corporee, attraverso l'uso dello spazio e degli oggetti e nell'interazione con l'altro (Soubiran & Coste, 2009).

Già Platone riconosceva che:

“si può conoscere di più su un bambino in un'ora di gioco che in un anno di conversazione”

e con questa intuizione si intende sottolineare come, soprattutto nel primo decennio di vita, il linguaggio con cui il bambino esprime se stesso non è tanto quello verbale, ma quello del corpo, del movimento e dell'azione che si concretizza nel gioco.



Il rilassamento, invece, permette al bambino, attraverso la diminuzione della tensione neuromuscolare, di sentirsi più a suo agio nel proprio corpo e, di conseguenza, nell'insieme del suo comportamento tonico-emozionale (Ajuriaguerra, 1974).

Spesso il disagio dell'alunno si manifesta con atteggiamenti di irrequietezza, di spossatezza immotivata, esuberanza incontrollata, aggressività (Ajuriaguerra, 1974). Concedere ai bambini una pausa di rilassamento significa riavvicinarli ai ritmi naturali che possono favorire una migliore qualità dell'ascolto, una maggiore partecipazione e fiducia in se stessi, migliorando la qualità dell'apprendimento (Soubiran & Coste, 2009). Dopo un'attività intellettuale o fisica intensa, il rilassamento permette al bambino di raggiungere uno stato di benessere, di calma e di concentrazione prima di iniziare l'attività successiva (Crook, 2004).

Insegnare ai bambini, fin dalla più tenera età, a rilassarsi, significa dare loro una buona abitudine di vita che non dimenticheranno mai. Una volta adolescenti e poi adulti, sapranno utilizzare il rilassamento per diminuire la tensione, sapranno reagire con calma ed efficacia ad ogni situazione.

Alcuni esempi di attività di rilassamento:

Dopo aver lavorato in palestra, in aula, o dopo la ricreazione chiediamo ai bambini di sdraiarsi introducendo il concetto di riposo/ tranquillità, utilizzando un tono di voce basso e calmo.

Parliamogli del loro corpo, delle sensazioni che si provano quando esso è disteso a terra...Poi gli chiederemo di:

- stringere forte gli occhi e poi di rilassarli per 5 volte, intervallate da inspirazioni diaframmatiche (quando inspiro gonfio la pancia e poi il torace) espirazioni profonde;
- aggrottare la fronte e poi distenderla;
- serrare forte i pugni e poi rilassare le mani, distendendole in modo naturale;
- distendere al massimo le gambe e poi rilassarle.

Questi sono solo piccoli esempi di rilassamento, facilmente riproducibili da tutti.

- *Attività ludiche*



Chi si diverte...Non perde mai!!!

Tutte le proposte hanno una caratteristica comune: l'essere attività ludica. Il gioco rappresenta un potente strumento per formare ed educare la personalità del giovane: i processi di assimilazione e di accomodamento attraverso cui il bambino adatta la realtà esterna alle sue esigenze e si adatta a ciò che l'ambiente richiede, sono sempre presenti nelle attività di gioco anche se in alcune prevale il processo di assimilazione e in altri quello di accomodamento³.

Attraverso il **GIOCO** è possibile confrontarsi con se stessi e con gli altri, percepire, provare sensazioni ed emozioni. Il gioco è un bisogno cruciale dei bambini e, secondo Stevens, dovrebbe diventare parte integrante nelle strategie di insegnamento (2009).

Per comprendere realmente l'importanza, basti pensare alla reazione di qualsiasi bambino alla frase: "ora si gioca!" e vedere le espressioni di gioia dei bambini che si muovono, saltano e corrono.

Per i bambini il gioco è, prima di tutto, movimento.

(Bortolotti, Farnè, 2011)

Risulta importante, attraverso il gioco, imparare ad affrontare le sfide della vita, nel rispetto dei propri limiti e di quelli degli altri, stando nel gruppo e identificandosi, a poco a poco, in esso (Goldstein, 2012). Lo sport, sotto forma di attività ludica, è fondamentale per la socializzazione del bambino, che sviluppa la capacità di stare con gli altri, di confrontarsi e seguire regole che insegnano al singolo individuo l'adattamento sociale. I bambini che non giocano possono essere a rischio di comportamenti devianti, senza il gioco l'autocontrollo non si sviluppa in maniera adeguata (Goldstein, 2012).

³ Piaget individua due processi psicologici che regolano il rapporto dell'individuo con la realtà esterna: l'assimilazione, attraverso cui la realtà esterna viene interiorizzata adattandola ai bisogni della persona, l'accomodamento in cui è l'individuo che adatta le sue capacità e il suo rapporto con l'esterno sulla base di ciò che la realtà gli propone.

Aspetti come la cooperazione, l'integrazione, l'atteggiamento positivo, lo spirito di gruppo e la comunicazione sono considerati essenziali nel favorire la gradevolezza nella pratica di attività fisica e nell'indirizzare verso esperienze positive (OMS, 2012).

Nell'età delle tante incertezze, l'attività motoria, può contribuire alla solidità delle strutture mentali dei bambini. Alla base di tutto, c'è la capacità di inserirsi ed identificarsi nel proprio gruppo di appartenenza, il bisogno di essere sociale.

Muoversi praticando attività ludiche, non è solo un modo per potenziare l'apparato muscolare e psicologico, ma deve diventare il mezzo per acquisire la capacità di stare insieme agli altri, rispettando tutti e condividendo le regole del gioco, così come accade nella vita.



Schede Gioco

Le schede gioco proposte indicano le principali caratteristiche di ogni esercitazione (età, durata, obiettivo, materiali e possibili varianti), suddivise per ambiente di svolgimento: Indoor e Outdoor. In tutte le attività, una sigla (SMB, CC, ecc...), definirà l'obiettivo a livello motorio sul quale si potrà lavorare seguendo le indicazioni all'interno delle schede. Diverse attività possono avere più di un obiettivo e, dunque, avranno diverse sigle, ordinate secondo il livello di implicazione nell'attività descritta.

Si sottolinea che, al fine di permettere la partecipazione alle attività dell'intero gruppo classe, si dovranno variare e adattare le proposte in funzione delle caratteristiche dei bambini che vi partecipano. E' inoltre necessario che gli insegnanti cerchino di integrare il più possibile il bambino con diversa abilità, modificando e adattando le richieste delle proposte ludiche in maniera da offrire pari opportunità.

Legenda:

SMB Attività per esercitare gli **schemi motori e posturali di base**;

CC Attività per esercitare le **capacità coordinative**;

S Attività **socializzanti**;

EC Attività per esercitare l'**espressione** e la **creatività**;

Attività Indoor

1 – PASSA E RIPASSA

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: trasferire gli oggetti, il più velocemente possibile facendoli arrivare dalla parte opposta.

Materiali: diversi oggetti a scelta (palloni - meglio se di spugna -, matite, maglie, quaderni ecc..).

Descrizione: fare due o più squadre e disporle in riga una vicino all'altra. Ogni bambino deve distare dal compagno di squadra tanto quanto la lunghezza delle sue braccia. I primi, all'estremità di ogni fila, dovranno raccogliere da terra gli oggetti prescelti e passarli al compagno a fianco senza farli cadere, così via fino a quando tutti gli oggetti non sono arrivati dalla parte opposta della riga. Se cade un oggetto lo si può raccogliere. La squadra che perde paga una penitenza (es. dire una tabellina, sillabare una parola).

Varianti: modificare la posizione dei bambini, facendoli alternare alle estremità delle file in modo che tutti siano primi almeno una volta.

Aumentare la distanza tra ogni bambino, rendendo più difficoltoso il passaggio al volo.

Giocare da seduti: ogni bambino rimane sulla sedia al proprio banco. Ci si passa la palla e ci si può alzare solo se essa cade a terra.

2 – STAFFETTE

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: arrivare prima dell'altra squadra al traguardo, avanzando di persona in persona.

Materiali: due palline, o altri oggetti da passarsi (libri, pennarelli, ecc..).

Descrizione: fare due o più squadre e disporle in fila indiana, una affianco all'altra. L'oggetto da

passare parte dal primo di ogni fila, che passa dall'alto verso dietro l'oggetto, senza muoversi con i piedi. Così via fino all'ultimo della fila che, quando riceve la palla deve camminare velocemente, superare tutti i compagni, per andare davanti alla fila e far ripartire l'oggetto verso dietro.

Varianti: la posizione dei bambini può essere anche seduta, in ginocchio.

Variare il modo di passare l'oggetto, da sotto le gambe, ruotando lateralmente il busto ecc...

Tale attività si può proporre anche all'esterno, modificando le distanze tra i bambini in modo da fargli percorrere un tratto di corsa.

3 – IL SACCO

SMB CC

Età: 6-8 anni.

Durata: 5 minuti.

Obiettivo: seguire i comandi dell'insegnante senza sbagliare.

Materiali: nessuno.

Descrizione: i bambini si dispongono in riga, attendono il comando dato dall'insegnante che può dire:

Sacco pieno: devono rimanere in piedi con la schiena dritta;

Sacco mezzo: si accovacciano piegando leggermente le gambe;

Sacco vuoto: si abbassano il più possibile piegando completamente le gambe.

A ogni comando i bambini devono assumere la nuova postura. Chi sbaglia viene eliminato. Vince l'ultimo che rimane in gioco.

Varianti: far prendere il ruolo dell'insegnante a qualche bambino.

4 – EVOLUTION

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: raggiungere la massima evoluzione.

Materiali: nessuno.

Descrizione: raccontare ai bambini la storia dell'evoluzione degli animali sulla terra. Cercare di fargli usare l'immaginazione, chiedendogli quali animali vi erano inizialmente sulla terra. Se dicono qualche animale possibile, proporgli di imitarlo, se non ne dicono, suggerire le meduse. Immaginiamo di essere tutti delle meduse e di muoverci come loro nello spazio. Le meduse si

evolvono e diventano rane. Come si muovono le rane? Imitarle. Dalle rane si passa alle scimmie. Come si muovono le scimmie? Che versi fanno? Cercare di imitarle. Dalle scimmie si passa all'essere umano? Come camminiamo? Poi vi è un'ultima evoluzione: l'homo sapiens sapiens. Domandare ai bambini se sanno come cammina. Farli immaginare e inventare il più possibile i vari modi di muoversi nello spazio. Successivamente, quando tutte le evoluzioni sono chiare, inizia il vero e proprio gioco. I bambini sono tutti delle meduse e si muovono per il campo (con le movenze delle meduse). Quando incontrano un altro animale lo possono sfidare a PARI-DISPARI. Chi vince si evolve (se il bambino era una medusa diventa una rana), chi perde si involve (se era medusa rimane medusa, se era ad esempio homo sapiens sapiens diventa uomo, poi se perderà ancora, scimmia, e così via).

Varianti: variare gli animali e farli sempre imitare dai bambini.

5 – LE STATUETTE

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5 minuti.

Obiettivo: imitare l'insegnante, seguire i comandi e rimanere in equilibrio.

Materiali: nessuno.

Descrizione: disporsi in cerchio, parte l'insegnante e assume una postura (senza descriverla) ad esempio stare in equilibrio su un piede, sul tallone dell'altro piede, e tutti la devono imitare, poi si continua e ne assume altre. Ad un certo punto inizia a descrivere le posizioni da assumere a voce ad esempio alzare l'indice della mano sinistra, stare in equilibrio sulla punta del piede destro, e non le fa più vedere fisicamente. I bambini devono cercare di seguire i comandi vocali.

Varianti: un bambino può prendere il ruolo dell'insegnante.

Si può giocare ad eliminazione. Oppure chi sbaglia sconta una piccola penitenza (5 salti sul posto).

6 – SALTELLARE, SALTELLARE

SMB CC

Età: 6-11 anni.

Durata: 5/10 minuti.

Obiettivo: resistere in equilibrio e seguire i comandi dell'insegnante.

Materiali: nastro/gessetto per fare una riga per terra.

Descrizione: tracciare una riga per terra. Tutti i bambini si dispongono dietro la riga e attendono il comando dell'insegnante.

Si giocano 3 partite in totale:

- una saltando a piedi uniti;
- una saltando sul piede destro;
- una saltando sul piede sinistro;

Vince chi resiste su un piede ed esegue correttamente i segnali che possono essere:

- avanti: si salta avanti della riga;
- sopra: si salta sopra;
- dietro: si salta dietro la riga (posizione di partenza).

Varianti: "girare" il campo e utilizzare comandi destra- sinistra- in mezzo.

Alternare gli appoggi su piede destro e sinistro.

Variare i comandi: si può anche dire America (a sinistra), Europa (al centro), Asia (a destra).

Giocare a coppie, i bambini si tengono per mano e entrambi, al comando dell'insegnante, dovranno saltare dalla parte giusta.

7 – STATUE DI GESSO

SMB EC S CC

Età: 6-8 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: riuscire ad assumere una postura e rimanere immobili.

Materiali: nessuno.

Descrizione: Si scelgono due bambini, uno è il venditore, l'altro il cliente. Gli altri giocatori si muovono nello spazio fino a quando il venditore grida: "stop". I giocatori restano paralizzati nella posizione in cui si trovano: diventando delle statue. Il bambino che fa il venditore mostra una delle statue al cliente; entrambi cercano di farla ridere facendo smorfie per accertarsi se è veramente una buona statua. Quando il cliente riconosce che si tratta di una buona statua, il bambino abbandona il ruolo di statua e si mette a fare il cliente insieme all'altro, esaminando un'altra figura. I bambini che non riescono a trattenere le risate o si muovono sono scartate dal cliente e dovranno continuare nel loro ruolo.

Varianti: fare partite brevi e cambiare i ruoli di venditore-clienti e statue.

8 – PILLOLENA

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: cercare di prendere il compagno.

Materiali: una benda/fascia per coprire gli occhi.

Descrizione: tutti i bambini si dispongono in cerchio, due di essi si posizionano all'interno del grande cerchio. Uno dei due viene bendato: Pillo, e dovrà cercare di toccare l'avversario. L'altro: Lena, dovrà cercare di non farsi prendere, senza uscire dal cerchio. Per poter capire la posizione dell'avversario, Pillo, potrà dire in continuazione e a voce alta: "Pillo" e, il suo avversario, sarà obbligato a rispondere ogni volta con la parola "Lena". In questo modo Pillo riuscirà a sentire la voce di Lena e potrà capirne la provenienza.

Varianti: stringere o allargare il campo.

Giocare a coppie: due bambini si bendano e due scappano, con l'unico vincolo che devono tenersi per mano in modo da spostarsi insieme.

9 – PENSA E PASSA

SMB CC S

Età: 8-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: non essere eliminato, seguire il gioco con attenzione.

Materiali: una palla (meglio se di spugna).

Descrizione: i bambini si dispongono in cerchio e si sceglie una categoria ad esempio gli animali. Ogni bambino che riceve la palla deve nominare un animale, facendo attenzione a non dirne uno già pronunciato precedentemente da un compagno. Chi sbaglia viene eliminato (oppure chi sbaglia 3 volte).

Varianti: si può eseguire con i calcoli, dando un limite ai numeri, ad esempio, si possono dire solo numeri inferiori a 20 e si comanda un'operazione ad esempio $8+3$ (tutti devono stare attenti) e si lancia la palla, chi la riceve deve dare la risposta del calcolo.

Lanciare la palla facendole fare un rimbalzo prima che arrivi nelle mani del compagno.

Appena si riceve la palla, farle fare una rotazione intorno al corpo prima di passarla, oppure farla passare sotto la gamba.

Giocare con i nomi: quando si riceve la palla, pronunciare il proprio nome abbinandolo ad un ritmo ad esempio veloce, lento, pianissimo. E, successivamente, ad un movimento.

10 - SCOPPIA IL PALLONCINO

SMB S CC

Età: 6-10 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: far fare al palloncino più giri possibili del cerchio e riuscire a scoppiarlo.

Materiali: dei palloncini (bombe d'acqua, più piccoli ed economici) e due sedie.

Descrizione: dividere i bambini in 2 squadre e disporle ognuna in cerchio. Gli alunni devono passarsi il palloncino senza farlo cadere, ogni giro eseguito è un punto. Al segnale dell'insegnante, chi ha il palloncino in mano deve dirigersi verso la sedia e scoppiarlo sedendosi sopra. I punti corrispondenti ai giri fatti da ogni palloncino sono validi solamente se si riesce successivamente a scoppiarlo.

Varianti: vince il primo che riesce a far scoppiare il palloncino.

Allo stop dell'insegnante vince il primo che lo fa esplodere sotto ai piedi.

Il bambino che avrà il palloncino in mano, potrà scegliere un compagno e, insieme, dovranno scoppiarlo: uno si siede sulla sedia con il palloncino sulle gambe, vicino al corpo; l'altro dovrà, sedendosi sopra, farlo scoppiare.

Attenzione: i piccoli pezzi del palloncino scoppiato devono essere raccolti e buttati nei rifiuti.

Possono essere causa di soffocamento se ingeriti.

Lo scoppio del palloncino potrebbe causare un forte rumore: scegliere il momento adatto per mettere in pratica il gioco.

11 – NON FARLO CADERE

SMB CC

Età: 6-10 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: non fare mai cadere a terra il palloncino.

Materiali: palloncini (o bombe d'acqua).

Descrizione: distribuire un palloncino a ogni bambino. L'insegnante ordina con quale parte del corpo va toccato il palloncino, ad esempio solo con l'indice della mano destra, solo con la testa, solo con il piede sinistro, solo con il ginocchio destro e così via.

Varianti: dividere i bambini a coppie che devono passarsi il palloncino con la parte indicata dall'insegnante senza farlo cadere.

Sempre a coppie, tenere in alto il palloncino e muoversi nello spazio.

Far dire ai bambini con quale parte del corpo intendono tenere in aria il palloncino.

Attenzione: i piccoli pezzi del palloncino scoppiato devono essere raccolti e buttati nei rifiuti.

Possano essere causa di soffocamento se ingeriti.

Lo scoppio del palloncino potrebbe causare un forte rumore: scegliere il momento adatto per mettere in pratica il gioco.

12- SPECCHIO RIFLESSO

EC S

Età: 6-8 anni.

Durata: 5 minuti.

Obiettivo: vince chi imita meglio il compagno di fronte.

Materiali: nessuno.

Descrizione: sistemare i bambini a coppie e disporli in due righe, una di fronte all'altra, in modo che ogni bambino abbia il proprio compagno dinanzi. Prima i bambini della fila 1 imiteranno quelli dell'altra fila, poi viceversa. Non si può ridere o parlare a meno che non lo faccia il compagno da imitare.

Varianti: tutti possono imitare un solo bambino, chi lo fa meglio diventerà l'alunno da imitare.

Far camminare i bambini liberi nello spazio, ognuno di loro dovrà cercare di incrociare lo sguardo di un compagno. Se l'altro mantiene lo sguardo, allora dovranno avvicinarsi e imitarsi a specchio.

13 – LANCIA E BATTI

SMB CC

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: eseguire i movimenti il più velocemente possibile e afferrare la palla.

Materiali: una palla.

Descrizione: a turno, in base alla quantità di palloni di cui si dispone, far lanciare la palla in aria ai bambini, che intanto dovranno battere le mani, per poi riprenderla. In successione le azioni da poter compiere lanciando la palla sono:

- battere le mani dietro la schiena;
- toccare il ginocchio destro con entrambe le mani;
- battere le mani sotto il ginocchio sinistro;
- fare un giro su se stessi;
- fare un giro su se stessi in senso orario e uno in senso anti-orario;

- battere le mani dietro la schiena e sotto il ginocchio destro.

Ad ogni tentativo riuscito assegnare un punteggio e sommarlo andando avanti nelle prove. Vince chi ha totalizzato più punti.

Varianti: aggiungere sempre più movimenti.

Se si dispone di un solo pallone, far fare due file ai bambini, una di fronte all'altra. Ogni bambino esegue una prova, passa la palla al compagno della fila opposta e torna in fila.

14 – GIOCO DELLE SEDIE

SMB S CC

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: trovare sempre una sedia per sedersi.

Materiali: le sedie.

Descrizione: disporre un numero di sedie pari al numero di giocatori. L'insegnante batte le mani e i giocatori si spostano nell'area delle sedie, liberamente. Appena l'insegnante smette di battere le mani, i bambini devono sedersi ognuno su una sedia. Nel primo turno si sederanno tutti, in modo da far capire il gioco. Dalla seconda volta, l'insegnante toglierà una sedia ogni turno. Chi non riesce a sedersi al comando viene eliminato.

Varianti: giocare a coppie, ogni coppia dovrà correre separatamente e, al comando dell'insegnante, sedersi a terra vicini.

15 - IL GATTO E LA VOLPE

SMB S

Età: 6-8 anni.

Durata: 10 minuti

Obiettivo: muoversi il più velocemente possibile e prendere il posto del compagno chiamato.

Materiali: nessuno.

Descrizione: tutti i bambini tranne uno formano un cerchio sedendosi per terra con le gambe incrociate. Il bambino in piedi (il gatto) cammina all'esterno del cerchio e, a un certo punto, tocca la schiena di un compagno seduto (la volpe). Questo dovrà alzarsi e camminare nel senso opposto a colui che lo ha chiamato. Così facendo rimarrà il buco nel cerchio lasciato dal bambino che è stato chiamato. Chi dei due riuscirà a sedersi per primo potrà mantenere la posizione mentre chi dei due è rimasto fuori dal cerchio dovrà ricominciare il gioco toccando la schiena a uno dei compagni.

Varianti: lo si può far fare con la camminata all'indietro, saltando su un piede, correndo (anche

all'esterno), o mantenendo un'andatura in quadrupedia.

16 - IOSICHESONSERIO

EC S

Età: 6-8 anni.

Durata: 5/10 minuti.

Obiettivo: riuscire a non ridere.

Materiali: nessuno.

Descrizione: i bambini si dividono in coppie e si siedono uno di fronte all'altro, cercando di restare seri. Il primo guarda in faccia il secondo e pronuncia una frase "Io sono serio e mi gratto la testa", accompagnando le parole con il relativo gesto. Il secondo ripete la frase e il gesto "Anch'io sono serio e mi gratto la testa" e pronuncia un'altra frase, compiendo un nuovo gesto "Io sono serio e faccio l'occholino". Il primo giocatore ripete la frase del compagno, ne pronuncia un'altra e così via. Il tutto va fatto, naturalmente, con la massima serietà, senza l'ombra di un sorriso o, peggio ancora, l'accento di una risata. Vince chi riesce a restare serio più a lungo.

Varianti: è possibile giocare a tempo e con i punti. Si stabilisce un tempo per ogni partita, ad esempio un minuto. Al termine di tale tempistica, i bambini cambiano compagno. Ogni volta che un bambino riesce a far ridere il compagno, guadagna un punto. Se nessuno dei due bambini ride, nessuno totalizza dei punti.

17- I SARTI

CC S

Età: 8-11 anni.

Durata: 10/15 minuti.

Obiettivo: legare tutti i pezzi di spago più velocemente del compagno.

Materiali: spago o filo spesso.

Descrizione: due bambini sono seduti vicini e tengono in mano i capi opposti di uno stesso spago. Accanto a se, ognuno ha a disposizione 10 pezzi di spago. Ciascun giocatore annoda saldamente al capo di spago che ha in mano, uno dei pezzi di spago che ha al fianco. Successivamente a questo primo pezzo, un altro, e così via. Nel fare questo sarà ostacolato dall'avversario, impegnato ad assolvere lo stesso suo compito. Non si può strappare lo spago di mano all'avversario. È invece possibile scuotere il filo per rendergli il compito più difficile.

Varianti: giocare a coppie e dare ad ogni giocatore 5 pezzi di spago.

Da 8/9 anni è possibile giocare bendati.

18- PIEDE CONTRO PIEDE

CC SMB S

Età: 8-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: far alzare il “piede perno” al compagno.

Materiali: nessuno.

Descrizione: due giocatori si posizionano al centro del cerchio formato dai compagni, tenendosi la mano destra e mettendo il piede destro contro quello del compagno. Stando ben saldi sulle proprie gambe, ciascuno dei due giocatori tira l'avversario verso di sé, cercando di fargli perdere l'equilibrio e alzare il “piede perno” (in questo caso è il destro) da terra. Vince il primo che ci riesce.

Varianti: fare una riga a terra. I giocatori si dispongono spalla contro spalla, uno di qua e uno al di là della riga. L'obiettivo è arrivare dalla parte opposta con entrambi i piedi, spingendo il compagno solamente usando la spalla (importante per la sicurezza rimanere sempre a contatto con il compagno in modo da non sbattere).

Schiena contro schiena, mani vicine ai lati del corpo, bisogna spingere, sempre mantenendo il contatto, arrivando con i piedi nel campo dell'avversario.

A coppie, uno davanti deve cercare di trainare il compagno. Esso sta dietro di lui, abbraccia il busto del compagno davanti e cerca di impedirgli l'avanzamento.

19 – CAMMINA CAMMINA

SMB CC EC S

Età: 6-10 anni.

Durata: 5 minuti.

Obiettivo: camminare eseguendo i comandi dati dall'insegnante.

Materiali: nessuno.

Descrizione: iniziare a camminare liberamente nello spazio, scegliendo un punto di riferimento ad esempio la posizione dell'insegnante. Essa dovrà, successivamente, pronunciare una direzione: avanti, indietro, di lato e i bambini dovranno procedere seguendo la direzione data. Poi potrà aggiungere: a coppie, a tre, a quattro; a passi lunghi, a passi corti; tutti vicini, tutti lontani; occupando il maggiore o minore spazio disponibile.

Varianti: uno dei bambini può prendere il posto dell'insegnante e pronunciare i comandi.

20 – TRASPORTINO

SMB CC

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: trasportare un quaderno sulla schiena.

Materiali: un quaderno/libro

Descrizione: formare un numero adeguato di squadre. Un bambino per ogni squadra assume la posizione in quadrupedia con mani e piedi in appoggio per terra. Uno dei compagni di squadra avrà il compito di sistemargli il libro sulla schiena. Proseguendo lentamente e facendo molta attenzione alla posizione della schiena, il “trasportino” deve arrivare al traguardo senza far cadere il libro.

Varianti: utilizzare una palla (meglio se con forma ovale o leggermente sgonfia).

21 – ALLO STESSO TEMPO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: portare oltre la linea di arrivo il palloncino/la palla.

Materiali: palloncini/palloni.

Descrizione: dividere in coppie i bambini e assegnare un pallone/palloncino. Ogni coppia dovrà partire e trasferire l’oggetto fino all’arrivo portandolo insieme con la parte del corpo prescelta dall’insegnante (fronte, schiena, spalla ecc...).

Varianti: effettuare una staffetta, a coppie i bambini partono e devono trasferire gli oggetti il più velocemente possibile.

Raggruppare i giocatori in gruppi di 3 o 4 ed eseguire l’attività (ad esempio tutti devono tenere il palloncino con il dito indice della mano destra, oppure con la mano sinistra...).

22 – LA BUFERA

CC S (respirazione)

Età: 6-11 anni.

Durata: 10’.

Obiettivo: soffiare nel modo più conveniente per far cadere il foglio dalla parte del compagno.

Materiali: un foglio.

Descrizione: due allievi sono in piedi o seduti ai lati opposti di un banco su cui si trova un foglio di carta. Soffiando con forza si deve spingere il foglio verso il compagno. Chi riesce per primo a portarlo al margine del tavolo?

Varianti: Con vari oggetti presi dall'astuccio si può predisporre una specie di percorso sul banco. Insieme i due compagni cercano di guidare il foglio di carta da un'estremità all'altra. Il bambino che perde una manche deve svolgere un compito (ad es. saltellare intorno al tavolo su un piede solo, disputare la manche successiva in equilibrio su una gamba, fare tre giri del tavolo restando accovacciati, ecc.). Se si usa un percorso uguale per tutti, il gioco può essere svolto come gara aperta a tutta la classe. Si può spingere il foglio soffiando anche sul pavimento (ad es. in corridoio). Oppure chi riesce a farlo arrivare più lontano con un solo soffio?

23 – SALTO DELLA MOLLETTA

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: scrollarsi il maggior numero di mollette di dosso.

Materiali: 5/10 mollette per ogni bambino.

Descrizione: le mollette vengono fissate agli abiti in tutto il corpo. Al via gli allievi iniziano a scuotersi con forza tale che le mollette si staccano ed iniziano a cadere a terra. Chi riesce a scrollarsi di dosso il maggior numero di mollette in un tempo dato? Per ogni molletta che resta loro attaccata gli allievi devono poi eseguire un determinato esercizio.

Varianti. «Scrollata mirata»: chi riesce a scrollarsi le mollette di dosso facendole cadere in un ambito ben definito (ad es. dentro un cerchio o su un foglio di giornale disposti sul pavimento)?

24 – LETTORE SUGLI SCI

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: riuscire a mantenere la posizione fino al termine della lettura assegnata.

Materiali: un racconto a piacere/dato dall'insegnante.

Descrizione: gli allievi ricevono un testo da leggere. Al comando di partenza: «A posto – Pronti – Via!» – tutti si mettono in posizione accovacciata come gli sciatori ed iniziano a leggere il testo. Si deve mantenere la posizione fin quando non si è completata la lettura.

Varianti: Stando in posizione accovacciata gli allievi possono muoversi nell'aula (senza leggere, in

una pausa in movimento). Naturalmente mimano una vera discesa e cercano di avanzare restando il più bassi possibile sugli sci. Il percorso aggira banchi e sedie e può prevedere anche dei salti.

25 – IN EQUILIBRIO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: mantenere gli oggetti in equilibrio per più tempo possibile.

Materiali: oggetti di vario genere.

Descrizione: diversi oggetti (ad es. matita, manico di scopa, gomma da cancellare, ecc.) devono essere tenuti in equilibrio su diverse parti del corpo (ad es. mano, dito, fronte, braccio, gomito, ginocchio, ecc.).

Varianti: aggiungere un'attività accessoria (ad es. leggere un testo, rispondere ad una domanda, ecc.).

26 – SUPER QUIZ.

SMB S

Età: 7-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: rispondere correttamente alle domande.

Materiali: preparare un foglio con delle domande.

Descrizione: gli allievi devono rispondere a una serie di domande come in un quiz televisivo. Per ogni domanda il docente propone tre risposte, ad ognuna delle quali corrisponde un determinato settore dell'aula (ad es. un angolo): gli allievi devono andare lì e rimanere in piedi. Chi sceglie la postazione giusta, ossia la risposta giusta, vince un punto.

Varianti: Introdurre esercitazioni motorie una volta che i bambini raggiungono l'angolo prescelto.

27 – A CACCIA

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: se si scappa, non farsi prendere, al contrario se si prende, catturare il maggior numero di bambini possibile.

Materiali: nessuno.

Descrizione: nell'aula di classe gli allievi possono spostarsi solo camminando. Un cacciatore (anch'egli può solo camminare) prova a catturare i compagni. Se ne cattura uno, lo attribuisce a una delle tre seguenti categorie di animali: giraffa, elefante o lepre. La giraffa deve allungarsi il più possibile alzando le braccia in alto; torna libera se un altro allievo le gira intorno. L'elefante deve stare fermo allargando le gambe e ritorna libero se un compagno gli passa sotto le gambe. La lepre deve inginocchiarsi e ritorna libero se un compagno lo scavalca.

Varianti: altri animali e altre condizioni per ritornare liberi. Si può giocare anche nel cortile della scuola nella variante originale, anche correndo.

28 – ALLO STOP

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: allo stop, arrivare più velocemente possibile al proprio giornale.

Materiali: giornale, musica.

Descrizione: nell'aula di classe viene posato a terra una pagina doppia di giornale per ogni allievo. Il docente attacca la musica e finché suona gli allievi possono muoversi liberamente. Nel momento in cui finisce la musica ogni allievo raggiunge rapidamente il proprio giornale assumendo una posa fino a che ricomincia la musica.

Varianti: assumere una posa diversa ad ogni intervallo. Ogni allievo assume un'altra posa (senza ripetizioni). Il docente prescrive come entrare in contatto con il giornale, ad. es. solo un piede, un piede e una mano, seduti, con entrambe le mani, ecc.

29 – FAI CANESTRO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: fare canestro.

Materiali: palline di carta.

Descrizione: gli allievi appallottolano un foglio di carta formando una pallina, che cercano poi di tirare nel cestino della carta disposto sulla cattedra. La classe è suddivisa in due gruppi disposti ad una determinata distanza dal canestro. Si lancia uno per volta, alternando le squadre. Quale di esse mette a segno più canestri?

Varianti: Le palline di carta non andate a canestro vengono raccolte e lanciate di nuovo fino a

quando non siano tutte nel canestro. Si possono eseguire anche lanci da diverse distanze, con punteggi progressivi. Ogni allievo sceglie liberamente la distanza da cui vuole tirare a canestro. Si può giocare anche come gara individuale.

30 – SALTA SALTERINO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: saltare nella maniera più controllata possibile (controllo motorio del corpo).

Materiali: nessuno.

Descrizione: si possono proporre dei semplici salti, di diverso tipo, come ad esempio:

10x saltelli su una gamba sola (5 per lato);

9x saltelli della rana;

8x danza tirolese (mano a toccare due volte la pianta del piede opposto, alternando davanti e dietro la schiena);

7x salire su una panca e saltare a terra;

6x saltellare attorno a un tavolo;

5x saltelli a gambe e braccia divaricate;

4x salto su un piede solo con battuta di mani sotto al ginocchio (destra e sinistra) ;

3x salto in lungo;

2x salto con semi rotazione;

1x salto con rotazione completa su sé stessi.

Varianti: ogni alunno propone un salto ai compagni.

31 – MEMORY UMANO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: individuare le coppie di alunni che eseguono lo stesso movimento.

Materiali: nessuno.

Descrizione: l'esercizio si basa sul gioco del Memory, che tutti conoscono, ma al posto delle carte si utilizzano gli allievi. Due alunni escono dall'aula, mentre il resto della classe si suddivide in coppie, ognuna delle quali si dispone in una determinata postura o presenta una figura. Poi tutti si dispongono a caso nell'ambito di un quadrato in posizione abbassata sulle ginocchia. I due

compagni possono ora tornare in aula e giocano uno contro l'altro. Quando si scopre una carta, l'allievo indicato assume la posizione studiata inizialmente e gli altri cercano di trovare il corrispondente. Chi riesce a trovare più coppie in un tempo determinato? Con classi piccole le posizioni scelte dovrebbero presentare solo piccole differenze, in modo da mantenere vivo l'interesse per il gioco.

Varianti: Il docente può anche suggerire le posizioni che ciascuna coppia deve assumere, in modo da evitare doppioni e risparmiare tempo per la preparazione. Al posto di posizioni statiche si possono anche scegliere consegne dinamiche da eseguire a coppie. L'allievo scelto esegue il movimento e tutta la classe lo imita. In tal modo il gioco risulta molto più difficile.

32 – LANCIO IN LOGICA

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: trovare una parola collegata alla precedente.

Materiali: palla.

Descrizione: gli allievi formano un cerchio; uno di loro lancia un oggetto (palla morbida, palla di carta) ad un compagno e pronuncia ad alta voce una parola a scelta (ad es. ramo). Il compagno recupera l'oggetto al volo e lo lancia a sua volta ad un altro, scandendo una parola connessa logicamente con la prima (albero), e così via (ad esempio legna, camino, fuoco, caldo, sole ecc.).

Varianti: Dopo il lancio ci si scambiano i posti. Aumentare man mano il ritmo del gioco. I compagni possono aiutare se la scelta delle parole diventa difficile. Può essere utile suddividere in gruppi più piccoli le classi numerose.

33 – ASSAGGIARE CON I PIEDI

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: riconoscere gli oggetti e raggrupparli velocemente.

Materiali: oggetti scolastici.

Descrizione: gli allievi devono cercare di riconoscere gli oggetti nascosti sotto il telo tastandoli con i piedi. Dopo che tutti sono stati individuati si può sollevare il telo e gli oggetti possono essere afferrati, sollevati, passati al compagno o raggruppati, usando però solo le dita dei piedi.

Varianti: a seconda degli oggetti usati si possono prevedere consegne successive: costruire

qualcosa, scrivere o disegnare. Disposti in cerchio passarsi l'un l'altro un oggetto usando i piedi. Scriversi dei messaggi usando i piedi. Su un grande foglio di carta disegnare con un piede un triangolo e con l'altro un quadrato.

34 – LEGGI E MUOVI

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: leggere variando posizione.

Materiali: un racconto.

Descrizione: l'allievo, in piedi e a braccia distese, tiene il foglio davanti a se a distanza tale da consentire al compagno di leggerlo. Dopo aver letto una frase questi dà un segnale, al quale il compagno cambia posizione: sulla punta dei piedi; su una gamba sola; su una gamba in punta di piedi; fare qualche passo avanti e indietro su una linea immaginaria; abbassarsi lentamente sulle ginocchia e rialzarsi; su una gamba sola, abbassarsi sul ginocchio e rialzarsi (senza mettere a terra l'altro piede); ecc. Una volta letto il testo si scambiano i posti.

Varianti: chi legge può farlo anche ad alta voce e al termine fare una domanda al suo compagno riguardante il contenuto del testo.

35 – IMITARE LA STATUA

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: assumere la posizione descritta a voce dal compagno.

Materiali: foglio.

Descrizione: far disegnare ai bambini delle figure con un corpo in una posizione scelta (ad esempio con una gamba sollevata, un braccio vicino al busto ecc...). I bambini si dividono in coppie, uno chiude gli occhi mentre l'altro studia le foto. Il suo compito è quello di portare il primo, con indicazioni chiare, ad assumere la posizione riportata nella prima foto, senza ricorrere ad altri ausili che la voce.

Si passa poi alla posizione della seconda foto. La prima posizione è ancora impressa nella mente? Se sì, si può ora passare dalla prima alla seconda, dando vita a delle sculture viventi.

Varianti: Se tutti gli scultori ricevono la stessa fotografia si può fare una specie di gara a chi riesce a guidare il compagno nella posizione più vicina all'originale.

36 – MODEL LA STATUA

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: restare fermi imitando le statue.

Materiali: nessuno.

Descrizione: la classe viene suddivisa in coppie (A e B). A spinge B lontano da sé con una lieve spinta (attenti a non andare a sbattere contro banchi e sedie!). B riprende l'impulso, lo ammortizza lentamente e alla fine resta fermo tendendo i muscoli in una posizione per quanto possibile fantasiosa. A si avvicina a B e può modificare la posizione del compagno con tre brevi interventi, facendo in modo che la statua riesca a restare sempre in equilibrio.

Varianti: Cercare di plasmare delle statue che esprimano una determinata emozione (il pensatore, il buontempone, lo stanco, il pauroso, l'impaurito, etc.). Si possono anche mimare emozioni, che il compagno deve poi indovinare. Chi è il migliore scalpellino?

37 – UN MINUTO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: comprendere il tempo che passa.

Materiali: nessuno.

Descrizione: per un minuto tutti corrono sul posto, poi ciascuno continua per sé in giro per la classe, mettendosi a sedere su una sedia quando si ritiene che sia trascorso esattamente un minuto.

Varianti: Attribuire agli allievi un punteggio sulla base della precisione della stima fatta. Aumentare il tempo da stimare a due o tre minuti.

38 – LA ZUFFA

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: mimare al meglio i movimenti richiesti e controllare il proprio corpo.

Materiali: nessuno.

Descrizione: la classe si divide in coppie, ciascuna delle quali deve mimare al rallentatore una

zuffa. Non ci si può toccare e non si può parlare con il compagno. Sono invece ammessi (o anche richiesti) altri rumori, che possono aumentare la drammaturgia.

Varianti: vengono messe a disposizione delle coppie diverse pause, per consentire di provare una performance che sarà poi rappresentata ai compagni.

39 – TUTTI IN PIEDI

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: sincronizzare il proprio corpo con quello dei compagni di classe.

Materiali: nessuno.

Descrizione: gli allievi sono seduti, leggermente discosti dal banco. Senza un segnale prestabilito uno di loro si alza, seguito dopo un periodo non definito da un altro, poi da un altro ancora, fino a quando tutti sono in piedi. Attenzione, però vige la regola che quando due allievi accennano ad alzarsi contemporaneamente, tutti quelli già in piedi devono sedersi di nuovo e si riparte da capo. Si riesce a fare in modo che alla scadenza del tempo previsto sono in piedi almeno 10 allievi?

Varianti: la classe può essere suddivisa in due gruppi. Eventualmente le due metà possono sfidarsi a duello.

40 – GONFIA IL “COMPALLONCINO”

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: riflettere sulla respirazione (le varie fasi).

Materiali: nessuno.

Descrizione: un alunno è seduto a terra in posizione comoda (imita il palloncino); il compagno forma con le mani una valvola ed inizia a «gonfiare » il palloncino. Con ogni soffiata il palloncino si tende lentamente, fin quando è in posizione eretta e in piena tensione. A questo punto il compagno apre di nuovo la valvola e il palloncino si sgonfia lentamente.

Varianti: Mentre si sta gonfiando, la valvola scoppia ed il pallone si affloscia all'improvviso su sé stesso. Quando il palloncino è completamente gonfio il compagno toglie la valvola. Il pallone parte veloce nell'aria, perde man mano velocità e quindi si affloscia a terra, completamente vuoto.

41 – POLLICINO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: riuscire a tenere il pollice del compagno sotto il proprio.

Materiali: nessuno.

Descrizione: A e B stanno in piedi uno di fronte all'altro, con la mano destra intrecciata e tenendo il pollice steso parallelamente. Il duello inizia: dopo aver picchiettato tre volte il pollice dell'altro, ognuno prova ad incastrare il pollice dell'avversario sotto il proprio attaccando con rapidità ed efficienza. Chi perde cede un punto al vincitore.

Varianti: Usare la mano sinistra oppure provare con entrambe le mani contemporaneamente. Si può proporre sotto forma di torneo.

42 – SEI DIETRO?

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: percepire la presenza dei compagni.

Materiali: nessuno.

Descrizione: tutti gli allievi si tolgono le scarpe e passeggiano in aula. A scelta, ci si può fermare, chiudere gli occhi ed aspettare. Dopo un intervallo, un compagno va a piazzarsi silenziosamente direttamente dietro a una persona ferma (il più vicino possibile ma senza toccarlo). Nel momento in cui l'allievo percepisce che un compagno è fermo dietro di lui, apre gli occhi e ricomincia a passeggiare gettando un'occhiata dietro le spalle per vedere se ha indovinato.

Varianti: quando un compagno si ferma dietro all'altro, mettersi in contatto tramite una parte del corpo (mani, dita, gomito) con il compagno.

43 – GUARDA CON LE MANI

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: capire la posizione del compagno e riprodurla al meglio.

Materiali: nessuno.

Descrizione: lavoro a coppie. A chiude gli occhi. B assume una posizione a scelta (in piedi, seduto o

allungato). A tasta il compagno ad occhi chiusi e memorizza la figura rappresentata. Una volta raccolte sufficienti informazioni cerca di riprodurre la figura il più esattamente possibile. Fatto questo apre gli occhi e confronta la propria posizione con il modello originale.

Varianti: possibile anche con gruppi più grandi.

44 – LA TORRE

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: costruire una torre alta e resistente.

Materiali: materiali scolastici a disposizione.

Descrizione: a coppie, al banco. Uno sceglie dal proprio materiale scolastico 5 oggetti (quaderno, matita, gomma, merenda, compasso, etc.) e li dispone sul banco. Con questo materiale B in 60 secondi costruisce una torre il più possibile alta, oppure stabile, creativa, bella, in base all'obiettivo.

Varianti: il materiale viene scelto e messo a disposizione dal maestro.

45 – RINFORZO A RALLENTATORE

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: eseguire con maggior controllo l'attività.

Materiali: nessuno.

Descrizione: gli alunni sono distesi a terra in posizione supina, con le gambe flesse in modo che i piedi siano con le piante per terra alla larghezza delle spalle. Muovendosi al rallentatore staccare da terra prima i glutei e poi le vertebre lombari, fino a quando il peso del corpo grava solo sui piedi e sulle spalle. Infine sollevare un piede di circa 5 centimetri da terra e stabilizzare la posizione. Dopo un po' poggiarlo di nuovo a terra. Sollevare ed abbassare a turno i piedi e "camminare" sul posto per 1 o 2 minuti. Alla fine dell'esercizio appoggiare di nuovo entrambi i piedi a terra e riportare la colonna vertebrale sul pavimento, sempre muovendosi al rallentatore. L'insegnante osserva e indica colui che ha eseguito con maggior controllo l'attività.

Varianti: Sollevare il piede fino a quando il ginocchio flesso non arrivi quasi a toccare il petto. Tenere le braccia non distese lungo i fianchi, ma sollevate in alto. Ciò facendo si riduce la superficie d'appoggio e si sforza maggiormente la muscolatura profonda del tronco.

46 – INDOVINA CHE SPORT?

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: indovinare lo sport.

Materiali: nessuno.

Descrizione: gli alunni vengono numerati e poi suddivisi in due gruppi: pari e dispari. L'allievo con il numero uno viene convocato dalla maestra, che gli sussurra all'orecchio uno sport, che egli deve disegnare alla lavagna. I compagni del suo gruppo cercano di indovinare di cosa si tratti nel minore tempo possibile. Una volta indovinato tutti si alzano e imitano i movimenti tipici dello sport in questione. È poi la volta dell'allievo con il numero due, e così via. Vince il gruppo che indovina più sport e che lo imita meglio.

Varianti: invece di disegnare lo sport, imitarlo da subito.

47– SEDERSI E RISEDERSI

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: scovare diverse posizioni.

Materiali: nessuno.

Descrizione: facendo i compiti a casa gli allievi devono provare a sedersi in diverse posizioni. Il giorno successivo le varie posizioni sono mostrate in classe e provate da tutti i compagni. Nei giorni successivi a casa si dovrebbe fare attenzione ed assumere ogni dieci minuti una posizione nuova sulla sedia.

Varianti: invece di far vedere le posizioni assunte, annotarle su un foglio e consegnarlo all'insegnante.

48 – IL CAPOBRANCO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5'.

Obiettivo: imitare il capobranco senza smascherarlo.

Materiali: nessuno.

Descrizione: formate un cerchio di sei - dieci giocatori. Uno a caso volta le spalle al gruppo, mentre

gli altri a gesti indicano un capobranco che mostra movimenti sempre nuovi, che tutti riprendono immediatamente cercando di non far vedere chi comanda. Allo scopo è necessario osservarlo discretamente e imitarlo immediatamente. L'alunno fuori dal gruppo rientra quando tutti hanno iniziato a fare i movimenti e deve scoprire il capobranco. Una volta smascherato, questi riprende il ruolo al di fuori del gruppo.

Varianti: si può anche limitare la gamma di movimenti possibili, ad esempio imponendo quelli tipici di una disciplina sportiva.

49 – UN CALENDARIO SPECIALE

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 3'.

Obiettivo: tutti devono riprodurre l'attività del giorno.

Materiali: foglio.

Descrizione: ogni alunno elabora un'idea di movimento, la annota su un foglietto, che poi piega senza farlo vedere agli altri e mette in una scatola conservata sulla cattedra. Ogni giorno un bambino estrae un foglietto e la classe esegue l'esercizio descritto.

Varianti: applicare su un calendario i fogli con gli esercizi e praticare ogni primo del mese l'attività abbinata e così via per tutti gli altri giorni del mese.

50 – CACCIA AL RECORD!

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: stabilire un record.

Materiali: nessuno.

Descrizione: ogni allievo sceglie un'attività e si esercita finché crede di poter stabilire un record. Poi uno alla volta enuncia il record da battere e ci prova davanti alla classe. Attenzione! Si ha una sola possibilità! Il docente annota l'esercizio e il risultato in una tabella (esercizio, risultato, data, persona/gruppo). L'elenco delle attività e dei record si allunga e magari c'è anche chi attacca il record di un compagno. Esempi: saltare la corda per 1 minuto senza interruzione, tempo per fare un percorso o una staffetta.

Varianti: tutti devono provare le attività proposte dai compagni.

51 – ATTACCA LA PAROLA

SMB S EC

Età: 7-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: trovare una catena di parole collegate logicamente fra loro.

Materiali: nessuno.

Descrizione: muovetevi per la stanza, fermandovi all'improvviso non appena qualcuno batte le mani. Chi lo ha fatto pronuncia una parola indicando uno dei compagni, che a sua volta dice una parola collegata alla prima e indica il compagno successivo (sempre con la mano), fino a quando tutti hanno detto una parola. Lo scopo del gioco è trovare una catena di parole collegate logicamente fra loro nel più breve tempo possibile.

Varianti: Per rendere le cose più difficili e aumentare la motivazione a fare in fretta si può concordare che una volta battute le mani tutti debbono assumere una posizione difficile da mantenere, ad esempio appoggiati alla parete con le gambe flesse a 90° tenendo la schiena diritta, o in appoggio frontale a terra sulle braccia tenendo il corpo rigido (piegamenti su braccia) o in equilibrio su un piede solo.

52 – L'AUTISTA DEL PULMINO

CC SMB S EC

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: imitare la guida di un autista.

Materiali: sedie.

Descrizione: suddivisi in gruppi disponete le sedie una dietro l'altra, come in un autobus. Il primo della fila è l'autista, che inizia una corsa piuttosto movimentata, con partenze a razzo e frenate brusche, curve a gomito, tornanti, strade sconnesse, tutte evidenziate eseguendo i movimenti corrispondenti (anche accentuandoli), che i compagni riprendono. Dopo un po' uno dei passeggeri non ne può più e invia l'autista in fondo all'autobus (alla fila), ma il viaggio non diventa certo più calmo, visto che al volante passa il secondo della fila, che continua con lo stesso stile di guida.

Varianti: far votare dai bambini l'autista più creativo che dovrà ripetere l'attività.

53 – DOV'È?!

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: percepire e ricordare la posizione dei compagni.

Materiali: nessuno.

Descrizione: muovetevi liberamente per la stanza, poi, ad un cenno dell'insegnante (o di un compagno indicato in precedenza), fermatevi tutti e chiudete gli occhi. A questo punto l'insegnante chiama il nome di un alunno e tutti devono indicare nella direzione in cui si trova. Ora aprite gli occhi e controllate se avete indicato verso la direzione giusta.

Varianti: l'insegnante indica un modo di spostarsi sempre nuovo: in avanti, all'indietro, di lato, saltellando, su un piede solo, sulle punte dei piedi, abbassati sulle gambe. Può anche cambiare l'intensità degli spostamenti (più o meno veloci, alti, ampi).

54 – PESCA L'ESERCIZIO

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: imitare al meglio l'esercizio pescato.

Materiali: cartoncino/foglio.

Descrizione: ognuno scrive su un cartoncino un esercizio della durata di un paio di minuti e lo piega. Un alunno raccoglie i cartoncini e li mescola. Ognuno ne riprende uno e fa il movimento descritto. A seconda del numero di giocatori può succedere di dover fare il proprio esercizio oppure quello descritto da un compagno.

Varianti: Invece di descriverlo, farlo disegnare dagli alunni.

55 – I GALLETTI

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: riuscire a spingere fuori il compagno dal campo.

Materiali: nessuno.

Descrizione: demarcare un vasto campo con dei gessetti o con delle corde (per saltare). Deve esserci posto per tutti gli allievi in modo da tenere una distanza dai bordi e fra i compagni.

Al via ognuno incrocia le braccia sul petto e inizia a saltellare su un piede. Le braccia vanno sempre tenute strette al corpo. L'obiettivo, affrontando sempre solo un compagno, è di fargli perdere l'equilibrio o di spingerlo fuori dal campo. Chi poggia a terra il secondo piede o esce dal campo va fuori. Chi si ritrova fuori campo fa una penitenza/viene eliminato. Alla fine rimane in campo solo un "galletto" e il duello ricomincia da capo.

Varianti: Poggiare le mani sulle cosce imitando due alette.

56 – VECCHI E NUOVI

CC SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: confrontare le abitudini al movimento passato & presente.

Materiali: nessuno.

Descrizione: gli alunni devono intervistare un parente o un conoscente, per quanto riguarda le abitudini che aveva da bambino in merito al movimento. Gli alunni possono affrontare ad esempio temi come il tragitto casa scuola, l'educazione fisica a scuola, le possibilità di muoversi in aula o in cortile, i lavori manuali fatti in casa o fuori, le attività sportive in un club o nel tempo libero. L'intervistato inoltre dovrebbe proporre un gioco che faceva lui da piccolo, possibilmente da ripetere in classe senza l'uso di materiale particolare.

L'insegnante stabilisce con la classe i criteri per valutare le varie interviste, ad esempio facendole presentare da ogni alunno o riassumendone il contenuto su un manifesto affisso alla parete. Si può pensare anche a una dimostrazione pratica davanti a tutta la classe. Oppure ogni bambino può disegnare su un foglio, da una parte le sue abitudini al movimento, nell'altra metà del foglio quelle dell'intervistato.

57 – COSA DEVO FARE?

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: riprodurre al meglio ciò che dice il compagno.

Materiali: nessuno.

Descrizione: formate un gruppo di 4 da dividere in due coppie: una coppia di attori (A) e una coppia di spettatori (B). A chiede a B: «Cosa devo fare?» B propone un'attività (ad es. «Sali in bicicletta.»). A mima l'attività e poi chiede nuovamente «Cosa devo fare?». B propone un'attività

che sta in relazione con quanto proposto prima come per raccontare una storia. Dopo alcuni minuti si invertono i ruoli.

Varianti: Si può fare anche solo in due. L'attore A chiede allo spettatore A cosa fare al ch  l'attore B pone la stessa domanda allo spettatore B e cos  via.

58 – AMI I TUOI VICINI?

SMB S

Et : 6-10 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: muoversi il pi  velocemente possibile.

Materiali: nessuno.

Descrizione: disporre i bambini in cerchio, seduti a terra o sulle sedie, tranne uno che si posiziona al centro in piedi. Quest'ultimo si rivolge ad un compagno seduto e gli chiede: "Ami i tuoi vicini?". Se risponde s  i due vicini stanno seduti e tutti gli altri devono spostarsi di posto; se risponde no gli chiede: "E chi vorresti come vicino?". Quello seduto deve dire i nomi di altri due compagni che stanno nel cerchio. A quel punto i due vicini e quelli chiamati si devono scambiare di posto. La persona in piedi tenter  di rubare il posto di uno che si   spostato.

Varianti: eseguibile anche all'esterno allargando il campo e stando seduti a terra. Variare la modalit  di spostamento dei bambini (possono solo saltare a piedi uniti).

59 – STAFFETTA SÌ O NO

CC SMB S

Et : 6-11 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: rispondere correttamente alla domanda e sedersi prima dell'avversario.

Materiali: 5 fogli, una penna, 4 sedie.

Descrizione: munirsi di un foglio con tante domande alle quali rispondere s  o no, qualcosa per delimitare 4 postazioni e la linea di partenza, 2 fogli con su scritto "SI" e 2 con su scritto "NO".

Dividere i bambini in due squadre che si disporranno in fila indiana, parallele dietro una linea di partenza (un nastro per terra, una linea gi  presente). Dalla parte opposta, in base anche al posto dove vi trovate (ad esempio a 4/5 metri) mettete dinanzi ciascuna squadra due postazioni, una del s  ed una del no. Se avete dei cerchi bene, altrimenti vanno bene anche 4 coni dove sopra attaccherete i fogli. Iniziate facendo la prima domanda, dite la regola che possono partire solo quando avrete terminato la domanda e detto via, a quel punto i primi due di ciascuna squadra raggiungeranno la

postazione che riterranno corrisponda alla risposta giusta. Per dare i punti potete, se entrambi indovinano, dare il punto a chi è arrivato prima, se uno sbaglia ed uno indovina, date un punto a chi indovina e basta. Naturalmente potrete studiare un altro sistema di punteggio. Se si intende impedire che gli alunni si mettano a correre per raggiungere il traguardo, preparare uno slalom con dei coni (o dei quaderni) prima di arrivare in postazione.

Varianti: eseguibile anche all'esterno con possibilità di aumentare la distanza percorsa di corsa.

60 – STAFFETTA DELLE SEDIE

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 15'.

Obiettivo: spostarsi, sulle sedie, il più velocemente possibile e arrivare al traguardo.

Materiali: nessuno.

Descrizione: dividere la classe in due squadre. Disporle parallele ed allineate dietro una linea di partenza. Davanti ciascuna squadra ci saranno due sedie una vicina all'altra. La linea di arrivo è posta a circa 4/5 metri. Al via il primo bimbo si siede sulla sedia esterna, sposta la sedia laterale avanti, si siede, prende l'altra sedia e la sposta avanti, risiedendosi (meglio utilizzare sedie maneggevoli). Arrivato alla linea di arrivo, deciderete voi se è il caso di far tornare indietro il bambino con lo stesso sistema o far portare le sedie a mano (una per volta) per il secondo concorrente.

Varianti: la stessa staffetta si può proporre, senza le sedie, facendo sedere i bambini su dei quaderni/fogli che, come prima, dovranno poi spostare nel tentativo di avanzare.

61 – IL RECINTO

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: trovare sempre un recinto disponibile.

Materiali: nessuno.

Descrizione: i bambini devono formare gruppi da tre, tranne un alunno che deve rimanere libero nello spazio. Nei gruppi di tre, due si tengono le mani ed uno starà al centro, da solo. Si posizionano i vari gruppi sparsi per l'area di gioco ed il bambino singolo al centro.

L'insegnante ad un certo punto dirà: " Tutti liberi", e tutti quelli che si tengono per mano alzano le braccia permettendo a chi è all'interno di uscire. A questo punto ogni bambino libero dovrà cercare

di conquistare una nuova postazione mentre chi è al centro dovrà rubarne una. Se ci riesce, chi rimane fuori dovrà prendere il posto dell'alunno libero.

Varianti: chi non trova un recinto totalizza dei punti penalità che dovrà scontare successivamente con attività motorie divertenti (corse, salti ecc..).

62 – SVUOTA IL CAMPO IN CARTA

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: mandare nel campo avversario il maggior numero di palline possibile.

Materiali: palline di carta.

Descrizione: preparare tante palline di carta (con fogli da buttare o di riciclo). Delimitare un campo rettangolare e lasciare una striscia di campo di circa 1 metro nel mezzo libera). Spargere lo stesso numero di palline nei 2 campi e dividere gli alunni in 2 squadre. Al via ognuno cercherà di mandare più palline possibili nella metà campo avversaria. Dopo circa un minuto dare uno stop con l'obbligo di non toccare alcuna pallina spostarsi tutti il più velocemente possibile in un punto prestabilito del campo. Vince la squadra che ne ha mandate di più nel campo avversario.

Varianti: per mandare le palline dall'altra parte, è possibile farle passare solo sotto/sopra degli appositi oggetti (ad esempio mettere dei banchi che dividono i due campi, per fare andare le palline dalla parte opposta si devono far passare sotto).

63 – PASSA IL PALLONE SEDUTO

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: fare goal.

Materiali: due palloni, due cestini.

Descrizione: si dividono i bambini in 2 squadre e si fanno sedere a terra con le gambe distese e le mani pogiate dietro la schiena (in modo da sostenere il tronco). Le squadre saranno sedute una di fronte all'altra lasciando tra di esse almeno 2 metri di distanza. I giocatori di ciascuna squadra saranno uno vicino l'altro. Dietro una linea si posiziona (per ciascuna squadra) un cestino sdraiato (o qualsiasi oggetto anche un quaderno) al termine di ciascuna fila. Gli alunni possono passarsi la palla dal primo all'ultimo della fila solo usando le gambe; l'ultimo dovrà cercare di fare "goal" nel

cestino, (se vi è il quaderno dovrà far passare la palla sopra). Per fare questo gioco, potete scegliere se dare un tempo entro il quale chi farà più goal vincerà; decidere che chi farà prima 3 goal avrà vinto la prima partita.

Varianti: al termine di ogni staffetta si cambiano tutti di posto così che ciascuno avrà la possibilità di tentare di fare goal.

64 – IL TUNNEL

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: muovendo il proprio corpo più velocemente possibile, arrivare al traguardo con tutta la squadra.

Materiali: nessuno.

Descrizione: si dividono gli alunni in due squadre e, ognuna di esse, forma una fila indiana e si dispone in piedi a fianco dell'altra fila. I bambini devono aprire le gambe in modo da formare un tunnel. Al via l'ultimo di ciascuna fila passerà sotto il tunnel fino a giungere all'inizio della fila e così via, fino a superare la linea di arrivo.

Varianti: si può effettuare anche camminando in quadrupedia (gattinando) in avanti o all'indietro.

65 – IL PONTE

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: arrivare al traguardo più velocemente della squadra avversaria.

Materiali: nessuno.

Descrizione: Munirsi di alcuni fogli di giornale. Dividere la classe in 2 squadre e formare due file indiane parallele. Delimitate una partenza ed un arrivo. Il primo giocatore di ciascuna squadra con i fogli in mano dovrà fare il percorso poggiando man mano e riprendendo i fogli sul quale camminare (non si devono poggiare i piedi fuori dai giornali). Giunti all'arrivo i bambini dovranno tornare camminando normalmente e consegnando i 2 fogli al compagno successivo. Vince la squadra dove i giocatori finiscono prima, nel caso di numero dispari far ripetere ad un ragazzo il gioco.

Varianti: modificare il percorso da seguire (tutto dritto, slalom).

66 – Lo specchio del movimento

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: imitare al meglio lo “specchio magico”.

Materiali: nessuno.

Descrizione: a turno ciascuno fa lo "specchio magico" e si posiziona di fronte a tutti gli altri che sono sparsi per l'area di gioco. Dice: - " *Lo specchio magico fa...*"- ed esegue un movimento a scelta (un inchino, un salto, battere una volta le mani e così via); gli altri eseguono "a specchio" il movimento. Iniziamo sempre noi a fare il gioco, così possiamo mostrare come si gioca. Dividere la classe in 4/6 gruppi, a turno uno farà i movimenti e gli altri dovranno imitarlo.

Varianti: facciamo più di un movimento per ciascun interprete di "specchio" e se i giocatori sono pochi ripetiamo il ruolo.

67 – LA FORESTA INCANTATA

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: attraversare la foresta senza essere presi.

Materiali: nessuno.

Descrizione: tutti i bambini tranne uno, sono gli alberi della foresta. Chi non fa l'albero è un animale a scelta (ad esempio una scimmia, un pappagallo ecc..). Disponiamo tutti i giocatori che fanno gli alberi sparsi nell'area, lasciando lo spazio, per esempio, al pappagallo di volare tra di loro, necessario affinché si riesca a sfuggire agli alberi (che sono fermi ma possono muovere i rami, cioè le braccia), facciamo anche in modo che gli alberi muovendo le braccia abbiano la possibilità di prenderlo. E' importante delimitare un'area intorno agli alberi (se non abbiamo una zona già delimitata) perché il pappagallo non può comunque uscire da questa zona. Quando tutto è pronto il pappagallo inizia a volare tra gli alberi e se viene preso, si trasforma in albero e l'albero in pappagallo, se riesce ad attraversare la foresta senza essere preso, guadagna un punto.

Varianti: inserire più di un pappagallo.

68 – ACCHIAPPA IL BASTONE

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: afferrare il bastone prima che cada a terra.

Materiali: nessuno.

Descrizione: far posizionare tutti i bimbi in cerchio, tranne uno che starà al centro. Questo, con un bastone in mano (una scopa) e una delle due estremità appoggiata a terra, chiama un compagno per nome e lascia il bastone. Chi viene chiamato dovrà riuscire ad afferrare il bastone prima che cada.

Varianti: i bambini partono seduti o inginocchiati.

69 – CORSA A TRE GAMBE

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: arrivare con il proprio compagno al traguardo prima di tutti.

Materiali: corda/spago.

Descrizione: disporsi a coppie, legare insieme una gamba per ogni bambino. Decidere se far gareggiare due coppie alla volta o tutti insieme. Vinceranno i due più veloci.

Varianti: eseguire l'attività in gruppi di tre, un bambino avrà entrambe le gambe legate. Introdurre, nel lavoro a coppie, un percorso a slalom da eseguire con il legame.

70 – I PALLONI IN CERCHIO

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: non tenere più di un oggetto in mano.

Materiali: oggetti da fra passare.

Descrizione: i partecipanti sono disposti in cerchio seduti. Oppure comodamente al proprio banco (se confina con quello dei compagni). A secondo del loro numero, ogni quattro persone circa, si distribuiscono i palloni, in alternativa si possono utilizzare materiali scolastici come gomme, penne ecc.. Al comando “destra” o “sinistra” si fanno passare gli oggetti al vicino di destra o di sinistra.

All'alt della musica o dell'insegnante, riceve una penalità (che può essere pagata con un'attività in movimento) chi rimane con più di un pallone/oggetto in mano.

Varianti: modificare la posizione dei giocatori che si passano gli oggetti, di schiena, con le mani e i piedi in appoggio per terra (posso alzare una sola mano alla volta da terra).

71 – LA VOLPE TRA I BIRILLI

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: prendere la volpe / non farsi toccare.

Materiali: oggetti per delimitare un percorso.

Descrizione: due squadre in fila indiana una affianco all'altra. Parte una volpe fuori dalla fila ed un "acchiappa volpe". I bambini che formano le file si distanziano circa 1 metro uno dall'altro. Al via la volpe parte e, 3 secondi dopo parte l'acchiappa volpe. I due devono effettuare uno slalom tra i compagni, la volpe non deve farsi prendere per 3 giri di fila, al che avrà guadagnato un punto. L'acchiappa volpe dovrà prendere il compagno, toccandolo, prima che egli faccia 3 giri.

Varianti: variare il ruolo dei giocatori, le modalità e la lunghezza del percorso.

72 – TOC TOC PALLA

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: nascondere la palla.

Materiali: una palla.

Descrizione: I giocatori sono seduti in cerchio. Un giocatore è all'esterno che volge le spalle al cerchio. Questo giocatore dice: "Toc, toc, palla" con la velocità che vuole e dopo la parola "palla" si gira. Mentre lui parla gli altri si passano la palla. Quando il giocatore fuori pronuncia la parola "palla", chi ce l'ha in quel momento la ferma e cerca di nascondersela. Chi è fuori deve indovinare chi ha la palla. Se indovina, chi è stato scoperto va fuori e si ricomincia, se no tocca nuovamente a lui.

Varianti: allo stop, chi ha la palla in mano deve riuscire a portarla in un punto prestabilito mentre il compagno lo insegue.

73 – I PESCI IN PADELLA

CC SMB S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: mediante il soffio, veicolare il pesciolino fino all'obiettivo.

Materiali: un foglio.

Descrizione: ogni alunno deve preparare un pesce di carta lungo circa 10 cm. Disegnare la padella a terra con un gessetto: un cerchio sul pavimento. Disporre dei bambini ad una distanza di circa 2/3 metri dalla padella. Al via i concorrenti, in ginocchio, soffiano il proprio pesciolino verso la padella. Vince chi riesce a far entrare il pesce per primo. Dopo una prova per tutti, è possibile aumentare la distanza tra la partenza e la padella.

Varianti: una sola padella, chi riesce a far andare il proprio pesciolino per primo dentro la padella?

74 – I GUARDIANI

CC SMB S

Età: 6-10

Durata: 15'.

Obiettivo: non farsi prendere/riuscire a prendere il compagno.

Materiali: nessuno.

Descrizione: Un giocatore si mette al centro del cerchio formato dagli altri bambini che, divisi per coppie, si posizionano intorno a lui. I bambini di ogni coppia si mettono uno dietro l'altro, guardando il giocatore che sta al centro. Questo, fa l'occholino a uno dei bambini più vicini (quello che nella coppia è più vicino al centro), quest'ultimo dovrà cercare di arrivare fino a lui correndo. I bambini che stanno dietro nelle coppie fanno i guardiani, e al minimo gesto del giocatore al centro verso il proprio compagno lo afferrano/toccano per evitare che scappi.

Quando un bambino, chiamato dal giocatore in centro riesce a raggiungerlo, senza essere toccato dal suo guardiano, forma una nuova coppia e il guardiano prende il posto del giocatore al centro.

Varianti: modificare la posizione di partenza dei bambini a coppie (ad esempio uno sdraiato in posizione prona e l'altro in ginocchio di splalle). Invece di fare l'occholino, il bambino al centro chiama il nome/il cognome.

Attività per rilassarsi

1- ATTIVO E RILASSO

Gli alunni suddivisi in coppie eseguono gli esercizi riportati di seguito appoggiando l'un l'altro una parte del corpo e mantenendo la pressione per una ventina di secondi per poi rilassarsi per circa 40 secondi (eventualmente ci si può anche sdraiare a terra). Attività da eseguire prima di rilassarsi: in piedi uno davanti all'altro, premere le fronti, intrecciare uno o più dita e poi tirare; seduti, appoggiare la schiena e fare pressione, nella posizione del sarto appoggiare le palme delle mani ed esercitare una pressione, sdraiati a terra, premere le piante dei piedi.

2- INSPIRA E CONTA

L'esercizio di rilassamento viene illustrato alla classe dal docente. Seduti, posizione comoda con la schiena dritta e respirando dal naso. Conta fino a cinque e poi fa una breve pausa. Espira dalla bocca contando fino a otto. Rallenta sempre più il ritmo della respirazione e dopo due o tre volte cambia la durata. Riesci ad arrivare fino a raddoppiare la durata di inspirazione ed espirazione restando assolutamente rilassato? Espirando si possono stringere leggermente le labbra o pronunciare una lettera come la so la "f". Più la si pronuncia a bassa voce, minore è la quantità di aria espirata. Per rallentare la respirazione si può procedere come segue: respira tanta aria quanta i polmoni ne possono recepire senza sforzo, poi ispirane ancora un po'. Anche quando pensi di aver espirato tutta l'aria, sforzandoti puoi farne uscire dell'altra. Riflettere insieme agli alunni.

3- UN, DUE, TRE ...

Mettiti seduto o disteso in posizione comoda, poi conta da uno a dieci seguendo la tua respirazione: uno=inspira, due=espira, ecc... poi inizia da capo, concentrandoti completamente sul respiro. Se ti accorgi di non essere concentrato al cento per cento sulla respirazione e di iniziare a pensare ad altro, ricomincia da uno. Una volta che riesci a seguire la tua respirazione per più cicli contando da uno a dieci, puoi smettere di contare concentrandoti su come l'aria passa attraverso il naso e riempie i polmoni, prima che l'addome si comprima di nuovo lasciandola fluire verso l'esterno. Puoi anche appoggiare le mani sull'addome per sentire come la cavità addominale si riempie e si svuota seguendo il ritmo respiratorio.

4- URLA E SORRIDI

Il docente spiega o legge il seguente esercizio di rilassamento: «Apri la bocca ed espira l'aria per alcuni secondi come se volessi «gridare silenziosamente». Riprendi a respirare normalmente. Ripeti l'esercizio alcune volte. Poi ordinerò di ridere. Pensa a una situazione comica, fai delle boccacce, sorridi per té, ridi a crepapalle o fai ridere gli altri. Per finire cerca un posticino tranquillo, siediti, concentrati sulla tua respirazione tenendo gli occhi chiusi. Respira sempre più lentamente e serba l'energia della risata per la tua giornata.»

5- STIRATI

Distenditi a terra, chiudi gli occhi e trova una posizione comoda. Allunga e rilassa tutto il corpo, poi resta fermo con le braccia lungo il corpo e goditi il senso di rilassamento. Ora fai come se ti fossi appena svegliato: stirati in tutte le direzioni, sbadiglia, stropicciati gli occhi, respira profondamente, caricati positivamente e alzati lentamente.

Variante. suddividetevi in gruppi di tre. Uno si stende a terra e viene allungato dolcemente dagli altri che lo tirano alle mani e ai piedi. Ripetere per tre volte 15 secondi e poi cambiare di posto fin quando ognuno ha potuto allungarsi. Distendetevi a terra tutti e tre e allungatevi in tutte le direzioni, poi alzatevi lentamente.

6- A TUTTA FORZA

Disporsi a gambe divaricate, con spazio sufficiente tutto intorno, immaginando di avere davanti un tronco d'albero caduto a terra. Fai finta di prendere in mano un'ascia (chiudi le mani a pugno e mettile una sull'altra) e di abatterla sul tronco: solleva le mani al di sopra della testa inspirando profondamente, poi portale rapidamente verso il tronco, espirando e producendo un grido. Fai uscire tutta la rabbia che hai in corpo e riduci il tronco a pezzetti piccolissimi. Se hai ancora forza puoi tagliare ancora un po' di legna. Terminato il lavoro puoi distenderti o sederti in una posizione comoda e goderti il meritato riposo.

7- DA 100 A 0

Muoviti per due minuti alla massima intensità possibile, fino a restare davvero senza fiato. Allo scopo sono adatte diverse attività, ad esempio una corsa attorno alla scuola o saltelli eseguiti sul posto (con o senza corda, su una gamba o a piedi uniti). Poi distenditi a occhi chiusi, con una mano sulla pancia. Senti come il respiro rallenta costantemente e fai delle pause sempre più lunghe fra inspirazione ed espirazione, passando dalla respirazione superficiale a una sempre più lenta e profonda.

8- DONDOLARSI

Stare in piedi e respirare in maniera rilassata. Dondolarsi sui piedi facendo passare il peso del corpo dalle punte dei piedi alla pianta, fino ai talloni. Lo si può fare anche ad occhi chiusi, sedendosi o sdraiandosi per un paio di minuti. Aspettare che il corpo si immobilizzi completamente e percepire la respirazione.

Variante. Sdraiarsi a pancia in giù e appoggiare la testa nelle braccia incrociate. Alzare le gambe (cosce appoggiate a terra) ed aprire i piedi verso l'esterno e l'interno, incrociandoli. Fare l'esercizio per alcuni minuti prima di stendersi (sulla schiena o a pancia in giù) per riposarsi.

9- RILASSARSI RESPIRANDO

Sedersi o sdraiarsi comodamente ad occhi chiusi. Respirare a fondo e percepire il movimento del ventre. Trattenerne il respiro per 2-3 secondi ed espirare con calma e profondamente. Ripetere questa sequenza alcune volte e poi continuare a respirare normalmente. Percepire il flusso della respirazione e contare all'indietro con ogni espirazione (ad esempio iniziando da dieci). Chi ha già una buona esperienza riesce a rilassarsi e a concentrarsi già dopo tre a cinque espirazioni profonde. Chiedere ai bambini di provare a capire dopo quanti respiri si riescono a rilassare.

10- RESPIRARE BENE

Sedersi con gli occhi chiusi, con la schiena dritta e sul bordo della sedia. Respirare regolarmente e spingere i gomiti indietro in modo da allargare la cassa toracica. Mettere la mano destra sulla spalla sinistra e viceversa, successivamente stringere al petto i gomiti. Piegare la testa e il busto leggermente in avanti ed espirare. Fare l'esercizio per 1-2 minuti. Promuovere la riflessione di classe sulle sensazioni provate durante le diverse fasi.

Variante. Respirando tirare in su le spalle e fare una pausa prima di espirare e lasciare cadere completamente le spalle. Con la prossima respirazione alzare le gambe il più possibile e riporle a terra dolcemente espirando. Ripetere alcune volte e poi rilassarsi e percepire il proprio corpo.

Esercitazioni espressive

MANI

Introduzione: *STRETTE DI MANO*. In cerchio, ognuno dice il proprio nome, gli altri ascoltano memorizzano. Successivamente, sparsi nello spazio con una musica vivace nel sottofondo, si cammina e, quando si incontra qualcuno bisogna stringergli la mano pronunciano il SUO nome.

Riscaldamento: *LAVARSI*. Nello spazio i bambini devono simulare di lavarsi, sfregando le mani con il sapone, lavando bene e con cura ogni singolo particolare, le dita, le unghie e così via fino a percorrere tutto il corpo.

Attività centrale: *MANI CHE GUARDANO*. Disegnare un occhio nel palmo della mano e immaginare di vedere attraverso esso. Incrociare i compagni, osservare tramite l'occhio della mano i propri compagni, con le loro mani, cercare di entrare in rapporto senza toccarsi.

MANI CHE GUIDANO. A coppie, un bambino chiude gli occhi e pone le proprie mani sopra quelle del compagno. Non stringersi le mani ma provare ad entrare in relazione iniziando a muoversi lentamente nello spazio. Chi guida dovrà osservare il proprio compagno e perseguire la sua completa fiducia e tranquillità.

Chiusura: *LA DANZA DELLE MANI*. Le mani si possono muovere secondo tre modalità: mano-aquilone (la mano imita traiettorie e voli), mano-scultura (modellata in una posizione statica), mano-azione (riproduce azione in movimento). Ognuno potrà assumere la forma che riterrà maggiormente opportuna, danzando e muovendo le mani.

UN CERCHIO DI MANI. In cerchio con occhi chiusi, ci si tiene per mano. Percepire la presenza degli altri, lentamente stringere il cerchio, avvicinarsi e sentire le spalle dei compagni aderire alle proprie. Aprire gli occhi e osservare i compagni.

| | |
|-----------------------------|---|
| Seguire e guidare | Lavori in coppia, uno esegue i movimenti, l'altro segue, uno ordina lo stop dei movimenti a voce o con un gesto. Uno fa un percorso e l'altro dopo qualche secondo lo segue. Alternarsi nel ruolo di imitato-imitatore senza dirselo. Posizionarsi in tre a triangolo, guardare nella stessa direzione, chi è al vertice comanda e gli altri imitano. |
| La cosa preziosa | In cerchio passare la battuta di mano al compagno alla propria sinistra. Pulire lo spazio come se si avessero strumenti, utilizzare mani e parti del corpo. Un bambino muove l'altro nello spazio come se fosse un oggetto prezioso. Un bambino alla volta va nello spazio e assume una posizione statica, man mano tutti i bambini si aggiungono alla scultura! Ognuno massaggia il compagno nella schiena. |
| Per modi di dire | Salutare i compagni senza comandi vocali, solo con corpo e gesti. Danzare liberi nello spazio, al comando dell'insegnante muovere solo la parte nominata. |
| Accordi | In cerchio, chiamare con il nome un compagno e correre al suo posto. Muoversi in gruppo, quando uno decide di fermarsi tutti lo devono fare. Quando uno riparte, tutti lo devono seguire. Fare gruppi più piccoli, variare la velocità. A coppie, appoggiare i palmi delle mani e provare a spingere e ad equilibrare le spinte. Due gruppi, uno di fronte all'altro, a turno uno deve attraversare l'altro. A coppie inventare una modalità per attraversare lo spazio dove il compagno mi è essenziale per aiutarmi a muovermi. |
| Figurazioni | Tutti seduti, un bambino chiede ad un altro di cedergli il posto, così via, tutti cambieranno posto. L'insegnante mostra dei cartelli con figure geometriche ad esempio linee rette o curvilinee, ogni bambino imita il percorso del cartello nello spazio. Ogni bambino deve disegnare la traccia del movimento di chi danza. |
| A bassa voce e ad alta voce | Ognuno dice il proprio nome che viene ripetuto in coro dal gruppo. A turno ogni bambino condurrà il riscaldamento producendo movimenti che gli altri dovranno imitare in gruppo. Seduti uno dietro l'altro, ognuno suona un ritmo sulla schiena del compagno davanti. |

Attività Outdoor

1 – LE ANFORE

SMB S CC

Età: 8-11 anni.

Durata: 10/15 minuti.

Obiettivo: scappare e non farsi prendere.

Materiali: nessuno.

Descrizione: i bambini si dispongono tutti a coppie tenendosi a braccetto, tranne due. Questi ultimi iniziano il gioco: uno prende (il lupo) e l'altro scappa (la lepre). Se il lupo, inseguendo la lepre, riesce a prenderla, i ruoli si invertono (chi era lepre diventa lupo). Se la lepre non riesce a prendere il lupo, può attaccarsi al braccio di un compagno e, in questo caso, diventa lepre il compagno all'estremità opposta. Anche il lupo può decidere di attaccarsi ad una coppia, facendo diventare lupo sempre il compagno all'estremità opposta.

Varianti: allargare o stringere il campo da gioco.

Giocare con due lupi e una sola lepre.

2 – IL LUPO E L'AGNELLO

SMB S CC

Età: 8-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: Se si è agnello non farsi prendere. Se si è il lupo: prendere l'agnello.

Materiali: nessuno.

Descrizione: tutti i bimbi (tranne uno) formano una fila al termine della quale si troverà l'agnello. L'unico bimbo fuori dalla fila è il lupo e deve cercare di prendere l'agnello. I compagni in fila indiana devono difendere l'agnello cercando di non farlo toccare. Se il lupo riesce a prendere l'agnello si mette dietro di lui in fila e il primo della fila prende il ruolo del lupo.

Varianti: possono esserci due lupi. E' possibile variare le dimensioni del campo.

3 – CE L’HAI 10 VOLTE

SMB S CC

Età: 8-11.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: non farsi prendere e, in caso succeda, “passarla” agli altri il più velocemente possibile.

Materiali: nessuno.

Descrizione: delineare un campo da gioco. Prendere i compagni dicendo “ce l’hai” e, ogni volta sommare un numero ad esempio ce l’hai 1, ce l’hai 2, ce l’hai 3, ecc... chi la riceve a 10 dovrà fare una piccola penitenza decisa dall’insegnante (2/3 capovolte, 4/5 rotolamenti continui, 10 salti a rana ecc...).

Varianti: si decide un tempo limite che tiene l’insegnante, scaduto quel valore, chi “ce l’ha” fa una piccola penitenza.

4 – RUBA IL FAZZOLETTO

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15 minuti.

Obiettivo: correre, prendere il fazzoletto e riportarlo alla base di partenza senza essere presi.

Materiali: fazzoletto, palla.

Descrizione: dividere i bambini in due squadre e disporli su due righe ad una distanza di circa 10 - 20 metri. In ordine, dal primo verso l’ultimo, assegnare dei numeri in modo che ogni bimbo con un determinato numero in una fila, abbia un compagno di fronte con lo stesso numero. L’insegnante si mette a metà tra le due squadre con il fazzoletto in mano e chiama un numero. Chi viene chiamato deve prendere il fazzoletto e riportarlo nella propria base. Se non si riesce a prendere il fazzoletto bisogna cercare di prendere il compagno toccandolo.

Varianti: è possibile giocare con una palla. L’insegnante quando chiama i numeri lancia la palla a uno dei due giocatori, chi la riceve fa punto se riesce a portarla nel campo opposto, al contrario chi non la riceve, per fare punto deve riuscire a toccare l’avversario.

Si possono chiamare più numeri insieme.

Invece di chiamare direttamente i numeri, l’insegnante può chiamare mediante un piccolo calcolo ad esempio: 3+4, 1+0, 2+2 ecc...

E’ possibile allargare o stringere il campo.

5 – PRENDI IL COMPAGNO

SMB CC S

Età: 6-11.

Durata: 5/10 minuti.

Obiettivo: non farsi prendere dal compagno oppure prendere il compagno.

Materiali: una linea, disegnata o rappresentata da una corda.

Descrizione: dividere i bambini in due file e sistemarli fianco-fianco in modo che tra di loro ci sia una linea (fatta con il gesso, con un nastro ecc..). Delimitare alla destra e alla sinistra della linea centrale altre 2 linee almeno a 10 metri (i traguardi). La fila di destra si chiama RASTA e la fila di sinistra RUGBY. L'insegnante dice una delle due parole ad esempio rasta: i bambini della fila chiamata devono scappare verso il traguardo di destra senza essere presi. Ogni bambino deve prendere il proprio compagno della coppia. Al contrario se l'insegnante chiama rugby: i bambini della fila di sinistra dovranno scappare e quelli della fila di destra dovranno rincorrerli e prenderli. Assegnare dei punti a chi riesce a prendere il compagno.

Varianti: cambiare le coppie. Far dire a un bambino una delle 2 parole.

6 – SPARVIERO

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10/15 minuti.

Obiettivo: non farsi prendere dallo sparviero. Viceversa se si è lo sparviero: prendere più compagni possibili.

Materiali: nessuno

Descrizione: disporre tutti i bambini in riga da un lato del campo e uno solo, lo sparviero, dall'altro. Al via dell'insegnante i bambini devono arrivare dalla parte opposta del campo, senza però farsi prendere dallo sparviero. Quest'ultimo, deve prendere gli altri bambini toccandoli con una mano. Vale per tutti la regola che quando si corre non si può tornare indietro, si può solamente avanzare a destra/sinistra o proseguire nella direzione di corsa. Chi riesce ad arrivare dalla parte opposta senza farsi prendere rimane nella zona dove è giunto. Chi è stato preso dovrà andare dallo sparviero ed unirsi a lui mediante la mano. Lo sparviero non si può mai staccare, tutti i membri devono essere "legati". Se si stacca anche solo una mano tra due bimbi, si deve rifare.

Varianti: si può variare la grandezza del campo.

7 – RUBA LA CODA

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10/15 minuti. Fare più partite da 2 minuti circa ognuna.

Obiettivo: rubare più pettorine possibili e riuscire a non farsele prendere.

Materiali: pettorine/fazzoletti di stoffa/ maglietta per ogni giocatore.

Descrizione: delimitare un campo in rapporto al numero di bambini. Ogni bambino infila la punta della pettorina posteriormente nel bordo dei pantaloncini come se fosse una coda. Quando si ruba una coda bisogna immediatamente posizionarla posteriormente e, per farlo si può uscire 5 secondi dal campo. Nell'istante in cui un bambino si sta mettendo la nuova coda, nessuno lo può "attaccare". E' possibile rubare una sola coda alla volta.

Varianti: variare le dimensioni del campo. E' anche possibile dividere i bambini in due squadre e alla fine della partita contare le code possedute da ogni squadra.

8 – A TEMPO DI MUSICA

SMB CC S

Età: 6-10 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: sedersi il più velocemente possibile a terra con le gambe incrociate.

Materiali: musica.

Descrizione: l'insegnante mette la musica oppure batte le mani e i bambini devono correre in ordine sparso. Quando l'insegnante spegne la musica, tutti devono sedersi per terra con le gambe incrociate. L'ultimo che si siede viene eliminato (o deve fare una piccola penitenza es. dire una tabellina).

Varianti: far mettere i bambini a coppie, allo stop della musica, oltre a sedersi ogni coppia ci si deve riunire.

9 – UN, DUE, TRE...STELLA!

SMB CC S

Età: 6-9 anni.

Durata: 15 minuti.

Obiettivo: arrivare alla base della stella.

Materiali: nessuno.

Descrizione: tutti i bambini partono in riga a 20 metri circa dalla base dove la Stella conta.

Quest'ultima si gira di spalle al campo e dice: "L'orologio di Milano fa tic tac!". Appena finisce di parlare si gira verso i compagni, se ne vede qualcuno in movimento gli fa fare 5 passi indietro. La Stella può andare a vedere da vicino i compagni per osservare se si muovono. Se non si muove più nessuno la stella torna alla base e si ripete la conta. Vince il primo bambino che riesce a toccare la base dicendo: "un, due, tre stella!".

Varianti: far fare la stella a due bambini contemporaneamente. Variare lunghezza campo.

10 – RUBA BANDIERA

SMB CC S

Età: 8-11 anni.

Durata: 15 minuti.

Obiettivo: rubare la bandiera della squadra avversaria e portarla nel proprio campo.

Materiali: un campo rettangolare di circa 30 x 10 metri diviso in due (due campi da 15 x 10m), due bandiere (o anche due palloni).

Descrizione: dividere i bambini in due squadre e sistemare le bandiere al fondo di ogni campo. Il gioco parte e ogni squadra si trova nel proprio campo. I giocatori dovranno attraversare il campo avversario senza farsi prendere e arrivare nella zona della bandiera. In tale area non possono essere presi. Dopo aver afferrato la bandiera, il giocatore in questione dovrà attraversare nuovamente il campo degli avversari senza farsi toccare e riportare la bandiera nel proprio campo di partenza. Chi viene preso rimane fermo fino a quando un compagno di squadra non lo tocca per liberarlo.

Varianti: si può entrare ed uscire nella zona della bandiera solamente da una "porta" contrassegnata con due conetti al centro della riga di fondo campo.

11 – MIMO

EC S CC

Età: 6-10 anni.

Durata: 5 minuti.

Obiettivo: mimare il compagno in tutti i suoi movimenti.

Materiali: nessuno.

Descrizione: disporre a coppie i bambini. Uno dei due si deve muovere nello spazio dando libero sfogo alla fantasia, con salti, corse, camminate strane, l'altro lo deve imitare. Poi si cambierà il ruolo imitato-imitatore.

Varianti: più bambini imitano lo stesso.

12 – STAFFETTE

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 5/10 minuti.

Obiettivo: arrivare prima dei compagni.

Materiali: 2/3/4 pennarelli (uno per squadra).

Descrizione: dividere i bambini in 2 o più squadre, fissare un punto di partenza e uno in direzione corsa da circumnavigare per poi tornare indietro. Al via dell'insegnante i primi di ogni squadra con il pennarello in mano devono partire, girare intorno al punto fissato (mettere un conetto o un oggetto visibile) e tornare indietro passando di mano il testimone al compagno.

Varianti: fare un percorso diverso ad esempio con forma quadrata/tonda ecc...

13 – GUARDIE E LADRI

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: per le guardie catturare i ladri il più velocemente possibile. Per i ladri non farsi prendere.

Materiali: nessuno.

Descrizione: i bambini formano due squadre, una squadra rappresenta le guardie, l'altra i ladri. Le guardie lasciano un po' di tempo ai ladri per scappare e poi danno inizio all'inseguimento. Quando una guardia prende un ladro, lo porta in "carcere" (un posto, come un palo o qualcosa di simile scelto prima di iniziare a giocare); un ladro non può abbandonare la prigionia, eccetto nel caso in cui venga toccato da un compagno che non sia stato catturato. Le guardie vigileranno la prigionia, per evitare che i ladri siano liberati. Quando questi ultimi sono stati fatti tutti prigionieri, si scambiano i ruoli e si ricomincia a giocare.

Varianti: inserire più guardie rispetto ai ladri e viceversa. Allargare o diminuire i confini del campo da gioco.

14 – LE ANDATURE

CC SMB

Età: 6-10 anni.

Durata: 5/10 minuti.

Obiettivo: variare la propria andatura in base al comando dell'insegnante.

Materiali: nessuno.

Descrizione: delimitare una zona del cortile. I bambini si dispongono in riga su uno dei lati del campo. L'insegnante può battere le mani:

- una volta: si cammina
- due volte: si cammina velocemente
- tre volte: si corre

I bambini devono arrivare dall'altra parte del campo, all'andatura decisa dall'insegnante.

Varianti: modificare i comandi possibili, camminare, correre, saltare, correre indietro, di lato ecc...Utilizzare i nomi degli animali ad esempio: camminare come gli elefanti, come i gatti ecc.. saltare come le rane o come i canguri.

Proporre esercitazioni sulla camminata e sull'appoggio del piede a terra, come ad esempio: deambulare in punta dei piedi con le braccia in alto, sui talloni con le braccia distese avanti, camminare lateralmente e verso dietro. Effettuare una rullata con il piede (l'appoggio parte dal tallone, il piede "rulla" e arriva sulla punta). Camminare in quadrupedia, sia in avanti che indietro.

Camminare portando le ginocchia al petto ad ogni passo, successivamente far battere le mani sotto le gambe ad ogni alzata della gamba. Saltare con una sola gamba e cercare di bloccare il piede appena arriva a contatto con il terreno, mantenendo la posizione qualche secondo, poi saltare con l'altro piede. Saltare a piedi uniti, ecc...

15 – SVUOTA CAMPO

CC SMB

Età: 6-10 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: svuotare il proprio campo.

Materiali: palloni (meglio se di spugna).

Descrizione: dividere in due squadre i bambini e designare due campi adiacenti. In ognuno di essi distribuire un numero uguale di palloni. Al via dell'insegnante tutti i giocatori devono tirare nel campo avversario tutti i palloni. Al fischio finale i bambini si devono radunare velocemente in un punto prestabilito dall'insegnante in modo che non continuino a lanciare i palloni dopo lo stop. Chi ha meno palloni nel campo totalizza un punto, ma la squadra che si raduna per prima, al fischio che sancisce il termine della sfida, fa ugualmente un punto. In questo modo se una squadra ha meno palloni in campo e si raduna per prima vince, al contrario si verifica una situazione di parità.

Varianti: stringere o allargare i campi.

Fare quattro squadre e dividere il campo in altrettante zone.

16 – TIRO AL BERSAGLIO

SMB CC

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: colpire le scatole per fare il punteggio più alto.

Materiali: scatole di cartone, palline.

Descrizione: tracciare una riga, dalla quale i bambini tireranno le palline. Piazzare le scatole nell'area prossima alla riga tracciata, disporle vicine o lontane in base al punteggio, assegnando alla più vicina 10 punti, poi 20, 30 punti ecc... A turno, ogni bambino farà tre lanci, ogni scatola che tocca con la pallina lanciata fa acquisire punti.

Varianti: si può variare la modalità di lancio della pallina, in ginocchio, girati al contrario, sotto le gambe ecc... Oppure, per i più grandi, inserire regola che è obbligatorio far fare almeno 1 rimbalzo alla pallina prima che colpisca la scatola.

17 – FULMINE SOTTO LE GAMBE

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti.

Obiettivo: se si è il fulmine, prendere i compagni. Al contrario, non farsi prendere.

Materiali: nessuno.

Descrizione: nominare dei fulmini (un numero sufficiente, ad esempio, su 20 bambini 4/5 fulmini) che avranno il compito di prendere i compagni toccandoli. Appena chi scappa viene preso deve fermarsi e attendere, con le gambe divaricate, l'avvento di un compagno. Egli può essere liberato solo se un giocatore gli passa sotto le gambe.

Varianti: formare due squadre ed effettuare partite a tempo. In quanti minuti una squadra riesce a prendere l'altra. Chi impiega meno tempo vince.

Le regole rimangono invariate, ma si gioca in posizione di quadrupedia, chi viene preso forma un ponte con il corpo, sempre tenendo a terra, mani e piedi.

18 – IL ROTOLAMENTO DEI TRONCHI

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10 minuti

Obiettivo: arrivare prima dell'altra squadra al traguardo.

Materiali: prato erboso (senza ostacoli, pietre, bastoni ecc..). Fissare un punto di partenza e uno di arrivo.

Descrizione: dividere la classe in due o più squadre. Far sdraiare a terra, fianco-fianco (posizione supina) tutta la squadra tranne un bambino. Il bambino rimasto in piedi si sdraia sopra i compagni, di traverso, con le braccia avanti. Al via tutti i bambini incominciano a rotolare trasportando il compagno che sta sopra; quando il bambino sopra è arrivato alla fine del gruppo si sdraia velocemente vicino ai compagni e rotola insieme a loro, mentre l'ultimo si sdraia sui compagni e si fa trasportare. Vince la squadra che arriva, rotolando, per prima al traguardo.

Varianti: far rimanere sopra agli altri sempre lo stesso bambino che, trasportato all'estremità del gruppo mediante i rotolamenti, dovrà alzarsi, correre indietro e risalire sui "tronchi" per ricominciare il procedimento. Si ripeterà il percorso una volta per ogni bambino in modo che tutti facciano il "tronco trasportato".

19 – PERCORSO

SMB CC

Età: 6-11 anni.

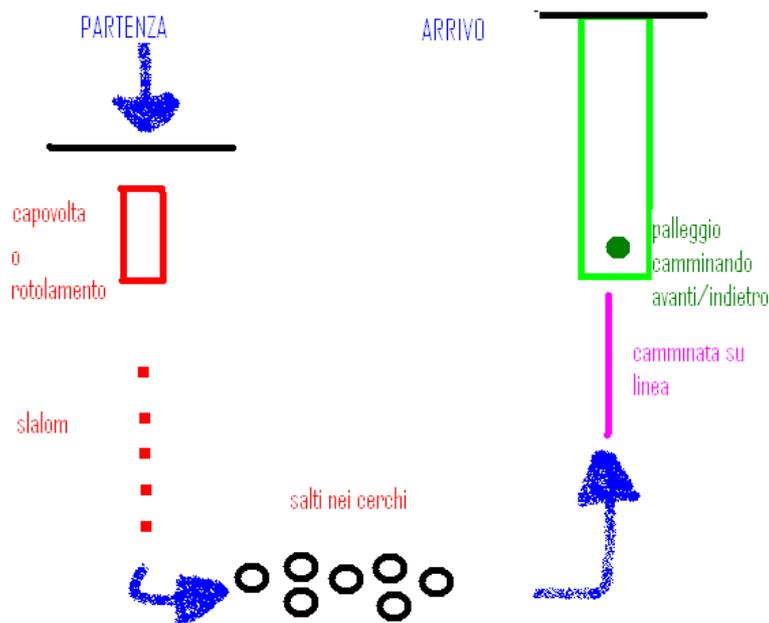
Durata: 15 minuti.

Obiettivo: eseguire il percorso nel migliore dei modi.

Materiali: conetti/sedie, palla, cerchi/nastro colorato, materassino (se non vi è il prato).

Descrizione: servirsi del materiale a disposizione e formare un percorso motorio. Se possibile eseguire il tutto in un prato. In alternativa eliminare la capovolta e/o il rotolamento ed introdurre due giri su sé stessi.

Inserire nel percorso gli schemi motori di base come ad esempio correre, saltare, strisciare, rotolare e le attività con la palla.



Esempio di percorso motorio per bambini di 6-7-8 anni:

- partenza, eseguire una capovolta / un rotolamento;
- slalom tra i conetti (o tra le sedie)
- camminata lenta attaccando il tallone di un piede alla punta di quello precedente;
- afferrare la palla e palleggio a due mani fino all'arrivo.

Per i bambini di 9-10-11 anni si può complicare il tutto ad esempio:

- capovolta avanti e indietro;
- slalom con corsa in avanti/dietro con ginocchia alte;
- salto a piedi uniti dentro il cerchio al centro, un piede per cerchio quando ne incontro due vicini → si alterna appoggio a piedi pari e appoggio piedi alternati (seguendo i cerchi);
- camminata su linea all'indietro facendo sempre toccare tallone e punta ogni passo;
- palleggio camminando, senza interrompere il palleggio inginocchiarsi e sedersi a terra gambe incrociate, poi rialzarsi e finire sempre palleggiando il percorso.

Varianti: se non si dispone del materiale necessario si può inventare un percorso anche tra le sedie di scuola, passando sotto al banco, saltando un quaderno e facendo lo slalom tra le matite. La necessità è far muovere i bambini!

20 – CHI PRENDE CHI?

SMB CC

Età: 6-11 anni.

Durata: 15 minuti.

Obiettivo: Chi riesce a non essere mai nel ruolo di cacciatore dopo 5 minuti di gioco?

Materiali: nessuno.

Descrizione: la classe si dispone in cerchio rivolta all'interno, con un alunno al centro (A), un altro (B) chiama il nome di un terzo compagno (C). A deve cercare di toccare C, che però può difendersi chiamando un altro alunno. A può inseguire solo il compagno chiamato per ultimo. Chi viene preso passa al posto di A.

Varianti: A può utilizzare una «bacchetta» fatta con un giornale arrotolato per toccare il compagno in fuga, oppure una palla anti-trauma.

21 – RAFFORZIAMO LA SCHIENA

SMB CC

Età: 6-11

Durata: 15'.

Obiettivo: fare gol mantenendo la posizione richiesta.

Materiali: pallone.

Descrizione: suddivisi in gruppi di circa sei, gli allievi formano due squadre, predispongono un terreno di gioco e delimitano le porte (ad esempio con sassi o guanti) stabilendone l'altezza (ad es. all'altezza del ginocchio). Poi si gioca a calcio, senza portiere, con i giocatori che devono tenersi i polpacci con le mani. Ci si può riposare da questa posizione, ma se si perde il contatto non si può correre né colpire la palla; in caso di infrazione si ha un calcio di punizione. Per le rimesse laterali si fa rotolare la palla in campo con le mani. Gli allievi arbitrano da soli, il docente stabilisce prima dell'inizio la durata della partita (ad es. 3 minuti). Alla fine della partita ogni allievo fa coppia con un avversario: si dispongono schiena contro schiena, intrecciano le braccia e poi in alternanza incurvano la schiena in avanti, sollevando il compagno. In tal modo si forma un arco con la schiena per compensare la posizione incurvata assunta durante il gioco. Si disputano diversi incontri; ogni vittoria attribuisce tre punti, il pareggio o solo uno.

Varianti: Se si ha un grande spazio a disposizione si possono disporre diverse porte in cerchio e giocare con diversi palloni "tutti contro tutti".

Si contano le reti subite e quelle fatte e vince la squadra con il miglior quoziente.

22 – VELOCE COME IL VENTO

SMB CC

Età: 6-11

Durata: 10'.

Obiettivo: ogni squadra deve fare il più rapidamente possibile due giri maneggiando due pagine di giornale. Quale squadra è la più veloce?

Materiali: pagine di giornale.

Descrizione: piazzare la pagina di giornale sul ventre e al via partire velocissimi tenendo le mani dietro la schiena. Se la pagina cade a terra ci si siede e ci si rialza prima di riprendere la corsa. All'arrivo consegnare il giornale al compagno.

Variante: Uno cammina, l'altro posiziona il giornale.

Piegare in quattro la pagina, fissarla con il corpo (sotto l'ascella ecc.) e partire come dei gemelli siamesi lavorando in coppia. Attenzione: le mani non devono toccare il giornale.

Piegare il giornale, metterlo sulla linea di partenza e camminarci sopra. Poggiare la seconda pagina piegata davanti a sé e fare un passo, riprendere l'altra pagina da dietro e piazzarla davanti a sé prima di fare il prossimo passo, ecc. Quando si ha finito il compagno prende le pagine ed inizia il suo giro.

23 – TRASFERISCI I COMPAGNI

SMB CC S

Età: 6-11

Durata: 10'.

Obiettivo: portare i compagni dall'altra parte, prima della squadra avversaria.

Materiali: nessuno.

Descrizione: formare due gruppi uguali (da 6 o 8), scegliere un obiettivo (ad esempio un albero) e posizionarsi mantenendo una distanza uguale. Al via dell'insegnante, due allievi tenendosi per mano, corrono fino all'obiettivo: l'uno si ferma mentre l'altro ritorna dal gruppo per riprendere un compagno, ritorna all'albero e rimane lì mentre il primo compagno (che aveva fatto una pausa) ritorna dal gruppo per prendere il prossimo e così via. Quale squadra si raccoglie per prima presso l'obiettivo?

Sequenza: A e B vanno – A ritorna – A e C vanno – B ritorna – B e D vanno – C ritorna – C e E vanno – D ritorna – D e F vanno.

Variante: Stabilire un modo di muoversi (da soli o in coppia), ad es. saltellare.

24 – STAFFETTA DEL TESTIMONE

SMB CC S

Età: 6-11

Durata: 10'.

Obiettivo: condurre il testimone il più velocemente possibile al traguardo.

Materiali: un oggetto da passare.

Descrizione: formare 4/5 stazioni (in base al numero di alunni). Ogni squadra deve avere un alunno pronto a partire in ogni stazione. Al via partono gli alunni nella prima postazione (con in mano un oggetto che si possa passare, una gomma, una palla, un cappello ecc..), corrono alla massima velocità e, arrivati in seconda stazione, devono passare al proprio compagno di squadra il testimone. Così via. Coloro che partono dall'ultima stazione devono tagliare il traguardo per primi.

Varianti: cambiare modalità di corsa, indietro, con saltelli su un solo piede ecc...

25 – DODGEBALL

SMB CC S

Età: 7-11.

Durata: 9'-21'.

Obiettivo: colpire tutti i componenti della squadra avversaria.

Materiali: circa 5 palloni.

Descrizione: il Dodgeball è un gioco che si attua in un campo con misure 9 x 18 metri (le stesse misure di quello da pallavolo). Durante la partita ogni squadra deve rimanere nella propria metà campo; al centro del campo vi è la dead zone, zona neutra dove si può entrare solo nella fase di corsa ad inizio game, per prelevare i palloni. All'esterno del campo di gioco vi sono due aree destinate ai giocatori eliminati.

Solitamente si gioca in sette contro sette, con tre palloni (ma si può anche giocare ad esempio in 10 contro 10 con 5 palloni). A inizio partita i palloni sono situati al centro della "dead zone", fascia di 80 cm che divide le due aree di gioco, equamente distanziate; i giocatori invece sono fermi dietro la propria linea di fondocampo, pronti a partire quando l'insegnante fischia l'inizio della partita per accaparrarsi il maggior numero di palloni prima degli avversari.

L'obiettivo del gioco è quello di eliminare tutti i giocatori della squadra avversaria, senza venire eliminati o presi.

Ogni partita si compone di diversi game (3, 5 oppure 7, a seconda della categoria o delle competizioni), della durata di 3 minuti. Vince la partita la squadra che si aggiudica il maggior

numero di game. Si aggiudica il game la squadra che elimina tutti i giocatori avversari, oppure la squadra che elimina il maggior numero di giocatori avversari nei 3 minuti di gioco.

Un giocatore viene eliminato quando: viene colpito da un pallone lanciato da un avversario, senza che abbia prima rimbalzato sul suolo o toccato un altro pallone; il pallone da lui lanciato viene preso al volo da un avversario; entra nella dead zone, oppure esce dal proprio campo per schivare un lancio avversario. Il giocatore eliminato deve abbandonare immediatamente il campo di gioco e resta ad attendere a bordo campo fino a che uno dei propri compagni gli consenta di riprendere il gioco afferrando al volo un pallone lanciato da un avversario. I giocatori eliminati tornano in campo nello stesso ordine con cui sono stati eliminati.

Il giocatore può difendersi da un attacco respingendo la palla avversaria con una palla che ha in mano. È consentito uscire dalle linee perimetrali per recuperare i palloni che sono esterni al terreno di gioco, purché nella propria metà campo; non si può uscire al fine di schivare la palla, pena l'eliminazione.

Varianti: modificare il numero dei palloni utilizzati, le misure del campo, la possibilità di colpire solo le gambe degli avversari.

26 – DA UNA PARTE ALL'ALTRA

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'

Obiettivo: prendere più compagni possibile.

Materiali: nessuno.

Descrizione: preparare un campo diviso in tre parti dove la parte centrale sarà più piccola rispetto alle laterali. Si divide la classe in due squadre. Una squadra andrà al centro ed un'altra in un campo laterale. Al via dell'insegnante, la squadra posta al lato dovrà, correndo, oltrepassare la zona centrale dove si troveranno i bambini dell'altra squadra che invece cercheranno di toccare gli altri prima che giungano dal lato opposto. Dare un tempo (2/3 minuti) e poi contare chi è stato preso, ognuno corrisponde ad un punto per la squadra centrale. Poi invertite i ruoli. Sommate i punteggi e chi ha il totale più alto vince.

Varianti: utilizzare dei palloni di spugna, colpire i compagni per eliminarli.

27 – IL RETTANGOLO

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'

Obiettivo: prendere tutta la squadra avversaria.

Materiali: 4palloni..

Descrizione: preparare un rettangolo proporzionato ai giocatori della squadra (più sono più sarà grande). Una squadra si posizionerà all'interno, una all'esterno. Chi si posiziona all'interno sarà libero di muoversi dovrà fare attenzione a non farsi colpire, i giocatori all'esterno avranno delle postazioni semi fisse (ad esempio un solo lato del rettangolo) da dove potranno lanciare la palla. Dare un tempo a partita ad esempio 2/5 minuti. Chi viene preso può sedersi a terra e, per liberarsi deve riuscire a toccare un pallone vagante. Coloro che stanno all'esterno e devono colpire, possono entrare nel quadrato solamente per riprendere una palla vagante, successivamente devono uscire.

Varianti: Chi viene colpito è eliminato. Aumentare/diminuire i palloni.

28 – PALLA FERMA

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'

Obiettivo: colpire i compagni.

Materiali: una palla.

Descrizione: si dispongono i giocatori in cerchio, tranne uno che starà in centro con la palla in mano. La lancia in alto e batte le mani 3 volte, nel frattempo tutti scappano e si bloccano subito quando il giocatore riprenderà la palla e griderà: Stop! Con la palla in mano fa tre passi nella direzione che preferisce e cerca di colpire un compagno che, per non farsi prendere, può muoversi con tutto il corpo tranne che con i piedi. Se viene preso, prende la palla e si ricomincia il gioco, se non viene preso chi aveva la palla inizialmente, ricomincia. Se alla terza volta chi ha la palla non colpisce nessuno, passare comunque la palla ad un altro alunno.

Varianti: aumentare, se necessario, il tempo dei bambini per allontanarsi da chi deve colpirli.

29 – FRATELLI

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'

Obiettivo: ritrovare il proprio fratello il più velocemente possibile.

Materiali: nessuno.

Descrizione: gli alunni si dividono in coppie e, successivamente formano due gruppi (dividendo le coppie), mettendosi uno dietro l'altro, con le mani sulle spalle di quello davanti: formando due serpenti. Ogni giocatore ha un fratello nell'altro gruppo. La musica parte (utilizzare il battito di mani in assenza di musica) e i due serpenti si muovono nello spazio. All'improvviso l'insegnante ferma la musica e grida "Fratelli!". A quel punto ogni giocatore si stacca dal serpente, corre a cercare il proprio fratello, lo abbraccia e entrambi si siedono a terra. L'ultima coppia che si siede a terra viene eliminata; si riparte, fino a che resta una coppia sola. Oppure, se non si vuole eliminare nessuno, si può attribuire un punteggio (meno 1 all'ultima coppia che si siede).

Varianti: invece che a coppie, giocare con gruppi di quattro fratelli.

30 – I GALLETTI DEL POLLAIO

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: far andare fuori dal campo il compagno.

Materiali: sedie o oggetti per delimitare un campo.

Descrizione: quattro sedie, non molto distanti tra loro, costituiranno i limiti del campo da gioco, tutti i bambini si dispongono intorno al campo tranne due. Questi ultimi si sistemano al centro e, con braccia conserte e un piede sollevato, dovranno far perdere l'equilibrio all'avversario, costringendolo a mettere un piede per terra.

Varianti: più coppie all'interno del "pollaio".

31 – LA DANZA DEL PESTONE

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'

Obiettivo: scoppiare il palloncino dei compagni, preservando il proprio.

Materiali: palloncini, spago

Descrizione: si balla con un palloncino legato alla caviglia con uno spago, lungo 20/30 cm. Quando parte la musica si deve far scoppiare il palloncino degli altri proteggendo il proprio. Viene eliminato chi ha il palloncino scoppiato.

Varianti: giocare a coppie, ogni due giocatori un palloncino da mantenere gonfio.

32 – PALLA BRUCIATA

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 20'

Obiettivo: far il maggior numero di giri possibile.

Materiali: 4tappetini/cerchi, 1 cerchio, 1 palla.

Descrizione: due squadre giocano una contro l'altra. Su una metà della palestra (larghezza) si trova un cerchio situato a qualche metro di distanza dalla parete. Ai quattro angoli della palestra, ad una certa distanza dalla parete, sono disposti quattro tappetini (le basi). Un attaccante si trova sulla base accanto al cerchio. Lancia una palla e cerca di raggiungere il più velocemente possibile il traguardo passando sulle quattro basi. Se ce la fa, la squadra degli attaccanti ottiene un punto. I difensori devono cercare di depositare la palla, dopo essersela passata, nel cerchio situato a terra (palla bruciata). Gli attaccanti che non si trovano su una base nel momento in cui la palla viene bruciata sono eliminati e devono tornare al punto di partenza. Il giocatore è eliminato anche se la palla viene recuperata al volo. Sui tappetini, che fungono da rifugio per gli attaccanti, non possono fermarsi più di due giocatori. Dopo 10 «out» (giocatori eliminati) le squadre invertono i ruoli.

Varianti: aumentare il numero di palloni (partono più giocatori alla volta).

33 – LA FATTORIA ACCECATA

SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'

Obiettivo: radunarsi velocemente con il proprio branco.

Materiali: fogli.

Descrizione: l'insegnante prepara dei foglietti con scritto sopra diversi tipi di animali (se sono 20 bambini: dividerli in 4 gruppi e preparare 4 fogli con scritto cane, 4 fogli con scritto gatto ecc... in modo che ognuno riceva un'indicazione diversa all'interno del gruppo). Distribuisce ai bambini i foglietti che indicano il nome un animale, ognuno dovrà imitare il verso e le movenze dell'animale

assegnato e dovrà cercare di raggrupparsi con tutti quelli che imitano il suo stesso animale. Vince il gruppo che si raduna per primo.

Varianti: una volta raggruppati, devono compiere un percorso prestabilito.

34 – IL CACCIA MELA

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 15'

Obiettivo: se si è il ladro, riuscire a scappare con la mela. Se si è la guardia, riuscire a prendere il ladro.

Materiali: una mela (o qualsiasi oggetto/una palla).

Descrizione: tutti i bambini, tranne uno, formano un cerchio. Chi sta fuori dal cerchio è il ladro e dovrà cercare di rubare la mela posta all'interno del cerchio. I bambini del cerchio si consultano qualche secondo e decidono chi sarà la guardia. Questo dovrà rimanere tra i compagni e non farsi notare. Il ladro può aprire in un punto il cerchio (rimane un buco dove potrà scappare) ed entrarci. Al centro troverà una mela (oppure una gomma, un temperino ecc...) e dovrà rubarla portandola fuori dal cerchio prima che la guardia lo tocchi. Colui che deve catturare il ladro può partire solo quando il ladruncolo si è impossessato della mela.

Varianti: il ladro può scappare anche sotto le braccia/gambe dei compagni.

35 – RIALZO

SMB S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: prendere i compagni/ scappare da chi prende.

Materiali: nessuno.

Descrizione: l'insegnante conduce il gioco, nomina 4/5 bimbi (in una classe di circa 20 bambini) che dovranno prendere, tutti gli altri dovranno scappare. Chi prende deve, in un tempo prestabilito, cercare di catturare più persone possibili. Al contrario, chi scappa non dovrà farsi prendere e può temporeggiare (senza essere preso) se si posiziona su una superficie rialzata dal suolo, ad esempio su una radice sporgente di un albero, su un gradino, su un masso, un marciapiede.

Varianti: prendere con dei palloni/palline. Variare chi prende e chi scappa, allargare e stringere il campo.

36 – ASINO

SMB CC S

Età: 6-11 anni.

Durata: 10'.

Obiettivo: riuscire ad afferrare al volo la palla.

Materiali: palla.

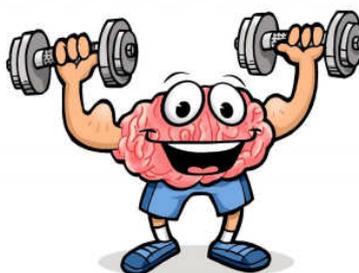
Descrizione: formare due gruppi e munirsi di una palla per ogni raggruppamento. I bambini dovranno passarsi il pallone facendo attenzione ad afferrarla al volo. Se la palla cade a terra il bambino è A. Se gli cade successivamente sarà AS. E così via fino a quando non sarà “A S I N O”.

Varianti: ogni volta che la palla cade a terra il bambino deve eseguire un'attività motoria (dei salti, una corsa veloce).

Attività di Brain Gym

“Il movimento è la porta per l'apprendimento.”

P. Dennison



Brain Gym, ginnastica per la mente, è un metodo educativo che si basa su precisi movimenti che, stimolando il cervello, facilitano l'apprendimento (eduk-braingym.it). Tale attività, nasce in risposta ai bisogni di bambini e ragazzi con difficoltà scolastiche, quali dislessia, discalculia, disgrafia, ma viene praticato largamente anche da bambini, ragazzi e adulti in diversi ambiti di apprendimento (scolastico, musicale, lavorativo, sportivo) allo scopo di potenziare le proprie capacità di apprendimento (braingym.it).

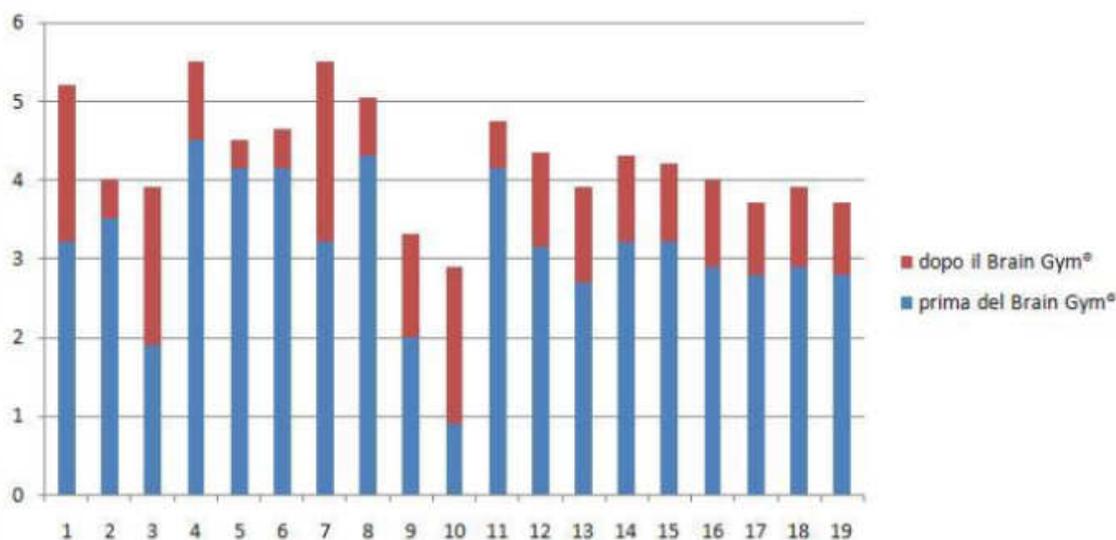
Tale metodica comprende 26 esercitazioni: in parte movimenti, in parte posizioni statiche e in parte pressioni su alcuni punti del corpo, che richiamano i movimenti fatti naturalmente da ognuno di noi durante i primi anni di vita, quando si impara a coordinare occhi, orecchie, mani e corpo. I 26 movimenti sono stati sviluppati da Paul E. Dennison, educatore specializzato nell'apprendimento

della lettura, e da sua moglie e collega Gail E. Dennison (Wagner M., 2009). Paul e Gail sostengono che alla base del loro lavoro ci sia l'interdipendenza tra movimento, conoscenza e apprendimento. Da oltre 20 anni, ricerche e studi, confermano l'efficacia di queste semplici attività (mobilehealthconsult.org). Nel 1991 Brain Gym è stato riconosciuto come una delle tecniche più efficaci per il training dell'apprendimento dalla National Learning Foundation.

Questo permette alla persona di sperimentare la gioia di apprendere in tutti i momenti della vita quotidiana in maniera piacevole e divertente (Brain Gym Italia, 2011). Inoltre, *“i movimenti di Brain Gym, stimolano la capacità di comunicazione, di organizzazione, di concentrazione e migliorano ogni tipo di apprendimento”* (Brain Gym Italia, 2011). Riguarda dunque diversi ambiti: l'apprendimento non è solo un percorso limitato all'ambiente scolastico, ma è un fenomeno naturale, innato, che si produce in ogni momento della vita.

Le attività Brain Gym intervengono in settori quali: focus e concentrazione, memoria, lettura, scrittura, matematica, verifiche ed esami, coordinazione fisica, relazioni, assunzione di responsabilità, organizzazione delle competenze, atteggiamento (Sifft & Khalsa, 1988; Beigel, Steinbauer & Zinke, 2002; Koester & Sherwood, 2000).

La neurofisiologa ed educatrice Carla Hannaford esamina il ruolo del corpo nella formazione, dall'infanzia fino all'età adulta. Essa presenta maggiori prove scientifiche che testimoniano il fatto che il movimento è fondamentale per l'apprendimento. In particolare, in un suo studio annuale, condotto in una classe di 19 alunni di quinta elementare, è emerso che, attuando le pratiche di movimento Brain Gym, gli alunni dimostrano un miglioramento significativo per quanto concerne la logica matematica.



(Hannaford, 2007)

Nelle pagine successive vi sono degli esempi di movimenti Brain Gym, descritti e illustrati mediante immagini. Essi sono solo alcuni dei tanti movimenti utilizzabili per incentivare l'apprendimento utilizzando l'aspetto motorio.

Alcuni movimenti della Ginnastica per la Mente

(healthythyroidcenter.com)

The Cross Crawl: in piedi, toccare con il gomito del braccio destro, il ginocchio della gamba sinistra e viceversa. Effettuare i movimenti lentamente.

Lazy 8s: sedersi al tavolo con un foglio davanti. Posizionare la punta di una penna al centro del foglio (in linea con il proprio corpo). Disegnare il segno dell'infinito. 

Ripetere questa operazione almeno tre volte. Seguire la punta della penna con gli occhi. Terminare il disegno al centro dove si è partiti. Tale attività è utile per mantenere i muscoli degli occhi in esercizio e per coordinare il movimento dei due emisferi del cervello.

The Double Doodle: posizionare un foglio di carta davanti a voi, oppure utilizzare una lavagna. Disegnare una linea che delimiti il centro del foglio. La parte centrale del foglio deve corrispondere al centro del proprio corpo. Prendere in entrambe le mani una penna/matita e posizzionarle una a sinistra, e l'altra a destra della linea, alla stessa distanza dalla quella centrale. Guardare in avanti con gli occhi e non seguire le mani. Iniziare il disegno contemporaneamente con entrambe le penne, disegnare la stessa forma sui lati opposti della carta. Non attraversare la linea centrale con le penne. È possibile disegnare cuori, fiori, simbolo dell'infinito o qualsiasi altra immagine. Questo esercizio è ottimo per la coordinazione oculo-manuale, la consapevolezza spaziale, la discriminazione visiva e la creatività.

The Elephant: in piedi, distendere il braccio sinistro lungo il fianco. Portare il braccio destro verso l'alto, appoggiarci il lato della testa più vicino e mantenere il contatto. Guardare il dito medio e immaginare di fare una linea. Tracciare un grande simbolo di infinito con la mano distesa in alto. Muoversi usando tutto il busto. Fare tre simboli dell'infinito prima di passare all'altro braccio. Questo esercizio è stato progettato per migliorare l'attenzione, il riconoscimento, la percezione, la discriminazione, e la memoria. Mantenere collo rilassato e mettere a fuoco ciò che si vede.

Belly Breathing: stare in piedi o sedersi. Mettete le mani sulla pancia, vicino l'ombelico.

Inspirare profondamente. Immaginare di gonfiare il più possibile la pancia, dapprima nella parte più bassa per poi riempire anche la parte alta. Espirare per un totale di otto secondi. Ripetere per 2 volte l'esercizio. Questo, migliora la comunicazione espressiva e la capacità di attenzione. Maggiore respirazione e quindi un maggiore flusso di ossigeno.

Hook-ups: sedersi/stare in piedi e incrociare le gambe a livello delle caviglie. Distendere e incrociare le braccia, unire i palmi delle mani. Flettere le braccia e portare le mani incrociate al petto. Posizionare la lingua sul palato della bocca. Attendere e provare a percepire un cambiamento in emozioni o pensieri. Dovrebbe migliorare la capacità di concentrarsi, organizzare e rilassarsi attraverso il rilascio di tensione. Respirare sempre profondamente.

Successivamente posizionare i piedi paralleli, larghi come le anche. Portare le mani davanti alla pancia e unire i polpastrelli delle dita corrispondenti. Mantenere la lingua sul palato. Mantenere la posizione per circa 8 secondi.

The Positive Points: i punti positivi si trovano sopra il centro di ogni sopracciglio ed a metà verso l'attaccatura dei capelli. Si potrebbe trovare un leggero rigonfiamento in ogni punto. Posizionare tre dita di ogni mano su questi punti. Chiudete gli occhi e fare una leggera pressione sui punti, nel corso di 4-10 respiri lenti e completi. È possibile tenere i propri punti oppure eseguire l'esercitazione in coppia. Punti positivi sono noti per ridurre lo stress emotivo. Toccando questi punti si trasferisce la risposta del cervello dal mesencefalo al lobo frontale, che consente una risposta più razionale.

Brain Buttons: disporre le dita della mano in modo che vi sia il più ampio spazio possibile tra il pollice e il dito indice. Inserire l'indice e il pollice nelle zone sotto la clavicola su ogni lato dello sterno. Allo stesso tempo mettere l'altra mano sopra la zona ombelicale dello stomaco. Premere delicatamente su questi punti per circa 2 minuti. Tali azioni stimolano le arterie carotidi che forniscono sangue ossigenato al cervello. Aiutano a ristabilire i messaggi direzionali dalle parti del corpo al cervello e il sistema visivo, migliorando in tal modo la lettura, la scrittura e il linguaggio.

The Thinking Cap: Con una mano nella parte superiore di ciascun orecchio, massaggiare la parte curva in corrispondenza dei bordi esterni di entrambe le orecchie insieme. Proseguire fino in fondo le orecchie e tirare i lobi delle orecchie delicatamente dalla vostra testa. Ripetere 3-4 volte.

Questo movimento aumenta la capacità di ascolto, memoria a breve termine e la capacità di pensiero astratto.

Le attività di Brain Gym®

Mi preparo a...

...leggere, scrivere, ascoltare o parlare

Movimenti della libreria analoga



Elefante



Visualizzare una X



Sorriso col naso



Disegno a specchio



Otto dell'alfabeto



Respirazione addominale



Cross Crawl



Bicicletta



Otto dell'infinito



Sedia a dondolo



Dinamizzatore

...pianificare, organizzare o ordinare

Esercizi energetici



Sorseggiare acqua



Spazio energetico



Cappello, postifore



Punti dello spazio



Punti della terra



Punti del cervello



Punti dell'equilibrio

...condividere, giocare o lavorare

Esercizi per un atteggiamento positivo



Punti positivi



Parte I



Parte II

...focalizzare, comprendere o partecipare

Attività di allungamento



Orette



Attivazione del braccio



Flessione del piede



Aquila



Fempe del polsaccio



Zorra

Impara a muoverti ... muoviti per imparare

Consigli per gli insegnanti

Cari insegnanti,

*come visto, per stare in movimento, sono importanti tutte le attività, anche quelle non codificate, la priorità è che vi sia presenza di moto. Per un bambino che assume la posizione seduta per più di un'ora consecutiva, anche solo il gesto di alzarsi in piedi e distendere le braccia verso l'alto, può apportare beneficio. Ricordiamo che la posizione ottimale per il nostro corpo è quella ortostatica, infatti, quando si sta in piedi, le curve fisiologiche della colonna vertebrale permettono una spesa energetica muscolare minima (Fubini, 2009). **Per i bambini non è un bene stare seduti troppo tempo consecutivamente.** Necessitano di muoversi, di giocare, di sperimentare e di dare libero sfogo alle loro emozioni e alla loro creatività.*

Voi insegnanti dovrete cercare di dare spazio al movimento, integrando nelle lezioni svariate forme di attività motoria, al fine di offrire ai bambini una formazione polivalente che coinvolga sia il corpo che la mente. Sempre più spesso si vedono bambini con difficoltà nei movimenti, che hanno bisogno di sperimentare, percepire, sentir, riflettere e capire il proprio corpo in relazione con se stessi e con gli altri.

Sarà importante inserire nella quotidianità scolastica dei rituali di movimento organizzando l'orario in modo da promuovere la salute, mantenendo un buon equilibrio tra sforzo e rilassamento, tra lo studio e l'attività motoria.

Ricordare la valenza del fare movimento, non tutti hanno questa possibilità al di fuori dell'ambiente scolastico. Cercare di proporre a tutti i bambini più esperienze in movimento possibile sarà l'obiettivo da perseguire. In questo fascicolo troverete diversi spunti per attività Indoor (classe, corridoi, atrii), Outdoor (cortile della scuola) e per sperimentare attività espressive e di rilassamento.

Buon Lavoro!



Movimento e DSA.

Il termine “Disturbi Specifici dell’Apprendimento” (DSA) si riferisce ad un gruppo eterogeneo di disturbi caratterizzati da significative difficoltà nell’acquisizione e nell’uso di abilità scolastiche, quali la capacità di lettura, di scrittura e di calcolo, non considerabili patologici ma comunque definibili in base al mancato raggiungimento di criteri attesi di apprendimento, rispetto alle potenzialità del soggetto (Cornoldi, 1991).

Esistono diversi fattori psicomotori, considerati di base per gli apprendimenti scolastici. Gli apprendimenti metodici di lettura, scrittura e calcolo, pongono i bambini, all’inizio della scolarizzazione primaria, dinanzi alla necessità di possedere particolari condizioni di base che sono poi i prerequisiti.

Bambini normodotati dal punto di vista intellettuale possono incontrare problemi nell’apprendimento perché non hanno ancora raggiunto uno stadio adeguato di sviluppo delle funzioni psicomotorie (cioè motorie, corporee, sensoriali, percettive), e negli altri prerequisiti all’apprendimento che sono la funzione simbolica verbale e grafica ed il linguaggio espressivo (Simonetta, 2002).

Le funzioni psicomotorie e le funzioni cognitive corrispondono a due insiemi funzionali differenti. Lo sviluppo delle funzioni psicomotorie è fondamentale per l’educazione cognitiva del soggetto in quanto l’evoluzione delle seconde, è tributaria dello sviluppo della prima (Simonetta, 2002). La relazione tra funzioni psicomotorie e funzioni cognitive si pone nell’articolare in modo significativo ciò che è proprio dell’esperienza vissuta attraverso l’attività corporea con l’attività delle strutture mentali. Le funzioni cognitive sono infatti di due tipi: quelle di carattere puramente mentale come il linguaggio, la funzione simbolica, l’astrazione, la logica e quelle su cui si basa ed evolve lo sviluppo del “mentale”, cioè le funzioni percettive legate alla motricità (Le Boulch, 1988). Infatti, nei primi anni della vita scolastica, l’apprendimento deve passare soprattutto attraverso il gioco o meglio attraverso il “corpo giocato”. Il comportamento, l’attitudine del bambino, i suoi gesti, i suoi spostamenti, il suo ritmo, ci permettono di conoscerlo e di comprenderlo meglio delle sue stesse parole.

E’ dunque molto rilevante che tutti i bambini possano iniziare subito, nell’età scolare, un percorso di psicocinesi o psicomotricità. All’interno di tali attività, si segue fedelmente lo sviluppo psicomotorio del fanciullo, per poterlo aiutare a costruirsi una struttura centrale della propria personalità, che è “lo schema corporeo”, diventando un elemento fondamentale per l’educazione e nell’apprendimento (Le Boulch, 1979).

Sebbene non si sia ancora in grado di dimostrare che le difficoltà nello schema motorio costituiscano la causa della dislessia-disgrafia, ricerche condotte da molti gruppi di ricerca, hanno evidenziato come i due fenomeni siano sempre intrecciati e laddove si esprima il disturbo, il soggetto sia anche dis-laterale. Il fenomeno della dis-lateralità può solo apparentemente essere ritenuto estraneo ai DSA in quanto motricità e linguaggio sono funzioni fortemente connesse. Potremmo intanto dire che, sia la motricità che il linguaggio hanno numerose affinità: sia l'una che l'altra funzione, per esempio, richiedono un lavoro coordinato di entrambi gli emisferi per esprimersi al meglio; ma soprattutto è utile ricordare che il linguaggio è anche motricità e infine, che i disturbi specifici dell'apprendimento sono disturbi neuro-motori e non neuro-linguistici.

In generale nei soggetti con DSA si nota un comportamento motorio impacciato e goffo, scoordinato e disorientato specie nelle sequenze motorie protratte nel tempo e nello spazio⁴. Dunque è necessario che i bambini con Disturbi Specifici dell'Apprendimento possano disporre di una Educazione Psicomotoria per colmare le lacune percettive ed adattive, e consentire una lettura ed una scrittura fluide e corrette (Simonetta, 2002). Nello specifico l'intervento motorio dovrà mirare a migliorare:

- organizzazione spaziale e temporale;
- coordinazione dinamica generale;
- coordinazione oculo-manuale;
- percezione del proprio corpo;
- dominanze motorie, visiva e manuale.

Per i bambini con DSA, il movimento è particolarmente importante in quanto, proprio grazie ad esso, il cervello si dispone allo stato di attenzione

⁴ I bambini con disturbi specifici dell'apprendimento hanno difficoltà a: memorizzare sequenze, rappresentare mentalmente un movimento, difficoltà nei movimenti fini delle dita delle mani, deficit fonetico-fonologico, mantenere una costante e regolare velocità di esecuzione nei movimenti, difficoltà in attività dove è richiesto l'intervento della sfera sensoriale: visuo - spaziale e oculo - manuale, problemi nell'area dell'equilibrio statico e dinamico, difficoltà nell'imitazione dei gesti e abilità manuali, difficoltà di automatizzazione (stabilizzazione di un processo).

Lettera alle famiglie

Cari genitori,

l'ASL 1 di Torino sta promuovendo, insieme alle insegnanti della scuola primaria, il progetto "Final...Mente in Movimento", promosso e finanziato dal CCM - Ministero della Salute nell'ambito del progetto "Una rete di azioni per rendere operativa la Carta di Toronto".

Il progetto intende informare bambini, genitori e insegnanti dei benefici apportati dal mantenimento di uno stile di vita sano e ATTIVO. Tale abitudine, facilmente tramandabile di genitore in figlio, è importantissima se si pensa agli ultimi dati dell'indagine Okkio alla Salute (1 bambino su 10 fa attività fisica in modo adeguato per la sua età).

Attenzione!! Bene si differenzia lo sport, dall'attività motoria. Quest'ultima prevede alcuni momenti in movimento (andare a scuola in bici, fare le scale, giocare al parco) che, sommandosi, vanno a colmare il bisogno di attività motoria che dovrebbero soddisfare i bambini ogni giorno.

Semplice e veloce, l'attività motoria comprende tutte le pratiche di movimento, dalle passeggiate a piccole attività ludiche svolte in aula o negli spazi idonei all'interno della scuola. I bambini saranno dunque chiamati a svolgere delle attività in movimento durante le lezioni.

Per ulteriori informazioni potete rivolgervi agli insegnanti della classe che partecipano al progetto.

Distinti saluti,



Conclusioni

L'attività motoria fa bene. Le ricerche scientifiche lo confermano. Si è partiti con questo concetto e, dopo averlo analizzato in rapporto alla scuola, agli alunni, agli insegnanti e ai genitori si può affermare la validità e l'importanza dei contenuti esposti nel lavoro.

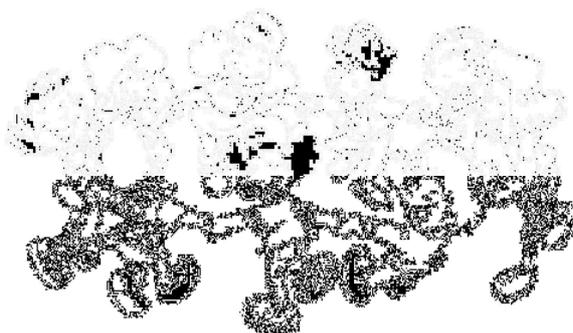
Una regolare attività fisica nella scuola primaria è molto importante per lo sviluppo psico-fisico del bambino e al fine di prevenire patologie che caratterizzano l'era moderna. All'interno dei contesti nei quali egli vive, deve emergere il ruolo educativo del movimento, la consapevolezza che la pratica motoria può incidere sull'acquisizione di abitudini di vita SANE e ATTIVE.

Oggi, poco tempo è dedicato alla conoscenza del proprio corpo in movimento e alle modifiche che su di esso comporta l'attività fisica, requisito indispensabile da cui far partire il processo di acquisizione consapevole di comportamenti positivi per la salute ed il benessere.

L'attività scolastica, pur restando a distanza da ciò che viene comunemente inteso come allenamento degli aspetti motori, dovrebbe prevedere un regolare esercizio fisico, tale da sollecitare la messa in azione delle principali funzioni fisiologiche preposte al movimento.

Anche perché, è dimostrato, che un buon livello di attività motoria influisce positivamente sulla "performance" scolastica e cognitiva (Currie et al., 2008). In questo modo si porterà il bambino allo sviluppo di tutti i piani che lo caratterizzano: affettivo, sociale, cognitivo e motorio; tramite i quali avrà le competenze per saper effettuare la giusta scelta, quella più salutare. Tale accrescimento avverrà in maniera graduale, naturale, equilibrato, come si insegna ai bambini a mangiare, gli si può mostrare come stare bene, come sentirsi in salute, giocando e divertendosi.

Le esercitazioni pratiche, proposte quanto più possibile in forma ludica, vanno poi accompagnate da continue riflessioni sui benefici dell'attività motoria nella quotidianità di ogni individuo. Tali osservazioni devono mirare a trasformare lo stile di vita tendente alla sedentarietà in uno contornato da sane abitudini, e che preveda attività di movimento più volte nella giornata. Solamente in questo modo i bambini avranno l'opportunità di scegliere il proprio stile di vita, da cui in un futuro, attingeranno per fare esperienze che lo porteranno al benessere e lo manterranno in salute.



Riferimenti

- Ajuriaguerra J., (1974). Manuale di psichiatria del bambino. Traduzione a cura di Gentili P. e Marciani A. Revisione edizione italiana a cura di R. Gaddini De Benedetti. Milano (1984).
- Andersen L.B., Schnor P., Schroll M., Hein H.O., (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. Archives of Internal Medicine, 160, 1621-1628.
- Beigel D., Steinbauer W., Zinke K., (2002). The effects of Brain Gym on reading and comprehension, as detailed in the book. German.
- Bernstein N.A., (1989). Fisiologia del movimento. Società stampa sportiva, Roma.
- Blume, D. D. (1981). Le capacità coordinative: definizione e possibilità di svilupparle. Traduzione italiana in Didattica del Movimento, 42/43, 60-82, 1986.
- Boienti C., (2011). La funzione educativa del gioco. Akoè. Studi di Psicologia Clinica e psicoterapia per il bambino e l'adulto.
- Bortolotti A., Farnè R., (2011). Sportivi si cresce: gioco e sport nel contesto formativo. Centro di documentazione per l'infanzia e l'adolescenza. Istituto Innocenti di Firenze.
- CIP (2010). Linee guida per la strutturazione di percorsi di Giocosport Integrato "Sport Inclusion" nella Scuola Primaria e Secondaria di I grado;
- Crook R., (2004). Rilassamento per i bambini. Red Edizioni.
- Comitato consultivo per le linee guida sull'attività fisica (PAGAC), (2008). Rapporto del comitato consultivo sulle linee guida per l'attività fisica.
- Cornoldi C.,(1991). I disturbi dell'apprendimento. Aspetti psicologici e neuropsicologici. Il Mulino.
- Currie C. et al. (2008). Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- De Santi A., Guerra R., Filipponi F. e Minutillo A., (2009). La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione di uno stile di vita fisicamente attivo. Roma: Istituto Superiore di Sanità; (Rapporti ISTISAN 09/6).
- EpiCentro. (2014). Attività fisica. Il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute.
- Formenti L., (2006). Psicomotricità, educazione e prevenzione. La progettazione in ambito socio educativo. Erickson. Lavis (TN).
- Formenti L., (2009). Psicomotricità a scuola. Promozione del benessere personale e relazionale. Erickson. Lavis (TN).

- Fubini E., (2009). Ergonomia antropologica. Vol. I. La variabilità umana nelle interazioni uomo-sistemi tecnologici. Franco Angeli Editore.
- Fubini E., (2010). Ergonomia antropologica. Vol. II. Applicazioni agli ambienti di lavoro e di vita. Franco Angeli Editore.
- Gamelli I., 2011. Pedagogia del corpo. Raffaello Cortina editore. Milano.
- Gardner R., Cory A.G.. (2002) The evolutionary neuroethology of Paul MacLean. Convergences and frontiers, New York, Praeger.
- Goldstein J., (2012). Il gioco nello sviluppo, nella salute e nel benessere del bambino. TIE Toy Industries of Europe.
- Hannaford C., (2007). Smart movies: why learning is not all in your head. Second edition. Paperback.
- Hannaford C, (2010). Risvegliare il cuore bambino, Terranuova Edizioni.
- Harber V.J., Sutton J.R., (1984). Endorphins and exercise. Sports Med.;1(2):154-71.
- Janssen I., LeBlanc R., (2009). Revisione dei vantaggi sulla salute dell'attività fisica nell'infanzia e la gioventù. Giornale internazionale di comportamenti nutrizionali e attività fisica.
- Koester C. & Sherwood J.B., (2000). Brain Gym and its effect on reading abilities. Published in Brain Gym Journal, Volume XV, Nos. 1 and 2.
- MacLean P.D., (1984). Evoluzione del cervello e comportamento umano. Studi sul cervello trino, con un saggio introduttivo di Luciano Gallino, Torino, Einaudi.
- Mattioli L., (2001). "Qualità dell'integrazione e adattamento della lezione di educazione motoria: possibili soluzioni". Sportivi si diventa: attività motoria e sportiva per un'integrazione scolastica di qualità. Ufficio scolastico provinciale di Pesaro – Urbino. sostegno alla persona. Coordinamento educazione fisica.
- Modolo M.A., Seppilli A., (1981). Educazione Sanitaria. Il Pensiero Scientifico Editore. Roma.
- Montessori M., (2008). "La scoperta del bambino", Garzanti, Milano.
- "OKkio alla Salute", (2012). Roma: Istituto Superiore di Sanità.
- OMS, (2004) Global strategy on diet, physical activity and health.
- OMS, (2009) Gli interventi sulla dieta e sull'attività fisica: ciò che funziona: relazione di sintesi. Ginevra.
- OMS, (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.
- OMS, (2012). Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth.

- Le Boulch J., (1979). “Educare con il movimento”. Roma. Armando.
- Le Boulch, J., (1988). Lo sviluppo psicomotorio da 0 a 6 anni, Roma, Armando.
- Le Boulch J., (2010). Lo sport nella scuola. Psicocinetica e apprendimento motorio. Armando Editore.
- Lavallée H., Shepard R.J. et al., (1980). Le sport e l'enfant. Montpellier, ed. Euromed.
- Lobstein D.D., Ismail A.H., Rasmussen C.L., (1989). Beta-endorphin and components of emotionality discriminate between physically active and sedentary men. *Biological Psychiatry* Volume 26, Issue 1, Pages 3–14.
- Loos I., (2012). Giochi cooperativi e movimenti di Brain Gym per riequilibrare l’energia in un gruppo. Presentazione al convegno internazionale di Brain Gym International, Fort Collins, Colorado.
- Piaget J., (1970). “La psicologia del bambino”, Piccola Biblioteca Einaudi, Torino.
- Polito M. (2000). Attivare le risorse del gruppo classe. Edizioni Erickson.
- Play England, (2011). A world without play: a literature review.
- Rampa, A., & Salvetti Tommassetti, C. (1987). L’educazione psicomotoria dai 5 ai 10 anni. Juvenila – Edizioni scolastiche Walk Over.
- Schilder, P. (1935). The image and appearance of the human body. London, Kegan, Trench, Trubner and Co. Trad. it. (1973). Immagine di sé e schema corporeo. Milano, Franco Angeli.
- Siff J.M., Khalsa G.C.K., (1988). The effect of Educational Kinesiology upon simple and four-choice response times. Reported on in the *Brain Gym Magazine*, Volume II, n° 3.
- Simonetta, E. (2002). “Dislessia: conoscerne gli aspetti psicomotori per aumentarne le possibilità terapeutiche”, in *Sistema Nervoso e Riabilitazione*, Napoli: Edizioni Cuzzolin, volume VI anno 2002, pag 24/28.
- Soubiran G.B., Coste J.C., (2009). *Psicomotricità e rilassamento psicomotorio*. Roma. Armando Editore.
- Stevens K., (2009). Imaginative play during childhood: required for reaching full potential. *Exchange: The early childhood leaders’ magazine*. no186, 53-56.
- Spinelli A., Lamberti A., Nardone P., Andreozzi S., Galeone D., (2010). Sistema di sorveglianza “OKkio alla Salute”, Roma: Istituto Superiore di Sanità.
- Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B., Hergenroeder A.C., Must A., Nixon P.A., Pivarnik J.M., Rowland T., Trost S., Trudeau F., (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*; 146: 732-7.

- Swanson N.G. et al., (2002). The Changing Organization of Work and the Safety and Health of Working People. National Institute for Occupational Safety and Health, Cincinnati, Ohio.
- Taylor C., (1993). Mente, Sè e Società. Giunti. Firenze.
- The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. (2010). International Society for Physical Activity and Health.
- Wagner M., (2009). Three Brain Gym Movements to Help You Lower stress, Calm down, and Learn Anything Easily.
- Weineck J., (2001). L'allenamento ottimale, Ed. Calzetti e Mariucci, Perugia.
- Zagatti F., (2009). La danza educativa. Principi metodologici e itinerari operativi per l'espressione artistica del corpo nella scuola. Mousikè, progetti educativi. Bologna.
- Zagatti F., (2012). Persone che danzano. Spazi, tempi, modi per una danza di comunità. Mousikè Progetti Educativi. Bologna.

Allegato 1 - Questionario per le insegnanti

Al fine di verificare, almeno in parte, l'utilità delle attività proposte, si invita il corpo docente a compilare un questionario riguardante le proprie impressioni maturate nel proporre le attività agli alunni

Nome del docente

Classe sulla quale si è eseguita la sperimentazione.....

Quale attività Indoor/Outdoor ha preferito?

Ha utilizzato attività di rilassamento?

Ha notato dei benefici per i bambini? SI NO

Se sì, quali?

Ha utilizzato le attività Brain Gym? SI NO

Pensa siano utili? SI NO perchè.....

Quale attività è piaciuta di più agli alunni?

Quale attività è piaciuta di più a lei?

Quali attività ha trovato più funzionali? Indoor Outdoor

Ha incontrato delle difficoltà nel proporre le schede gioco? SI NO

Se sì, quali?.....

Come si comportano gli alunni appena si è conclusa una delle attività, e si riprende la lezione?

Dimostrano comportamento agitato Sono rilassati Dipende

Nello svolgimento delle attività, tutti gli alunni si sono fatti coinvolgere? SI NO

Dopo aver svolto per un periodo di almeno un mese le attività consigliate, ha notato dei cambiamenti nell'atteggiamento degli alunni durante le lezioni? SI NO

Se sì, quali?.....

E dopo 3 mesi?

In generale, ha trovato utile incentivare l'attività motoria? SI NO

Se sì/no, perché?

L'aumento della attività motoria, ha apportato dei benefici? SI NO

Se sì, quali?

Note, Commenti ecc.....

.....

.....

Allegato 2 – Tabelle di valutazione motoria

COMPETENZE PSICOMOTORIE FUNZIONALI

AREA DELLA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE, OCULO MANUALE E DELL'EQUILIBRIO POSTURALE

1. Sale e scende le scale senza appoggio (cinque gradini alti 15 cm max).....
2. Sale e scende le scale con alternanza di destro e di sinistro senza appoggio
3. Esegue almeno tre salti a piedi uniti all'interno di un cerchio.....
4. Riesce a saltare un piccolo ostacolo dell'altezza di circa 25 cm mantenendo l'equilibrio all'arrivo.....
5. Riesce a correre nello spazio senza fermarsi evitando almeno tre ostacoli che sono stati predisposti.....
6. Sa lanciare in alto una palla (diametro di circa 20 cm) e riprenderla al volo almeno per due volte su tre.....
7. Sa afferrare, dopo un rimbalzo al suolo, e rilanciare nello stesso modo all'educatore, almeno due volte su tre, una palla che gli viene lanciata dalla distanza minima di 3 mt
8. Sa saltare in basso da un rialzo di 30 cm e arrivare al suolo mantenendo l'equilibrio (senza l'appoggio delle mani a terra).....
9. Sa stare per 5 sec. su di un piede/e poi l'altro.....
10. Sa fermarsi da una corsa al comando dell'insegnante.....

AREA DELLO SCHEMA CORPOREO, DEL TONO E DELLA DOMINANZA

11. Sa toccare sul suo corpo almeno dieci diverse parti nominate dall'esaminatore (naso, bocca, occhio, orecchio, petto, collo, capelli, spalla, braccio, mano, pancia, schiena, sedere, ginocchio, gamba, piede
12. Allungato al suolo sa rotolare tenendo il corpo rigido, come fosse un chiodo.....
13. Seduto a terra a gambe incrociate sa abbandonare il busto avanti, molle come se fosse un burattino.....
14. Usa sempre la stessa mano per afferrare una palla, lanciare con forza, impugnare attrezzi,

scrivere con un pennarello (indicare quale)

15. Usa almeno quattro volte su cinque lo stesso piede tirando dei calci di rigore con rincorsa, orientando il tiro verso una porta improvvisata (indicare quale piede)

16. “Prendi questo cartoncino con entrambe le mani, a braccia ben tese avanti, ora avvicinalo al viso e guarda attraverso quel piccolo buchino. Di che colore è il pennarello che vedi?”

L'educatore estrae in quel momento un pennarello da dietro la schiena: la prova deve essere ripetuta tre volte, presentata sempre nello stesso modo variando il colore dell'oggetto mostrato (segnalare quale occhio il bambino utilizza e per quante volte; l'esaminatore è posto a circa 1m di distanza) e utilizzando il classico cartoncino della prova di sighting.

La prova è valida se il bambino usa lo stesso occhio tutte e tre le volte.

AREA DELLO SPAZIO E DEL TEMPO

17. Sa eseguire le seguenti consegne:

- metti questa palla sopra di te
- metti questa palla di fianco a te
- metti questa palla davanti a te
- metti questa palla dietro di te
- metti questa palla sotto di te
- metti questa palla all'altro tuo fianco
- metti la palla a destra
- metti la palla a sinistra
- palleggia la palla a destra
- palleggia la palla a sinistra
- saltella sul piede destro
- saltella sul piede sinistro

La prova è valida se il bambino esegue correttamente almeno 10 prove

18. Sa eseguire:

- dentro il cerchio.....
- sul bordo del cerchi.....

- con un piede dentro e uno fuori dal cerchio

.....

- con il cerchio davanti

- con il cerchio dietro

La prova è valida se il bambino esegue tutte e cinque le consegne:

19. Sa riprodurre semplici ritmi con le mani:

- O O O O -

.....

- OO OO OO OO -

.....

- OO O OO O -

.....

La prova è valida se il bambino ne riproduce correttamente almeno due su tre

20. Sa modificare la velocità della corsa su indicazione dell'insegnante:

- veloce.....

- lenta.....

AREA DELLA MOTRICITA' FINE

21. Sa infilare una stringa in un cartoncino con i buchi.....

22. Sa ritagliare tre semplici figure (rettangolo, quadrato, cerchio) con le forbici. La prova è valida anche se il ritaglio non è accurato ma rispetta gli elementi della forma data (es. non taglia gli angoli).....

23. Sa rappresentare con le dita i numeri che gli dice l'insegnante.....

24. Sa rappresentare con le dita i numeri detti dall'insegnante mentre tiene una palla su di una mano e cammina.....

COMPETENZE SOCIO-RELAZIONALI

AREA DELLA CAPACITA' ATTENTIVA

25. Presta attenzione durante le spiegazioni.....
26. E' in grado di comprendere le consegne che gli vengono date.....
27. Porta a termine da solo le consegne, anche se richiedono una certa concentrazione.....

AREA DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA

28. Riesce ad aspettare il suo turno durante un'attività
29. Riesce a tollerare parziali insuccessi.....
30. Riesce a controllarsi di fronte ai successi (voti, complimenti, ecc).....

AREA EMOTIVO-RELAZIONALE

31. Si relaziona facilmente e con fiducia con l'adulto.....
32. Interagisce positivamente con i compagni