

# **PROGETTO**

## **“ALUNNI IN ... MOVIMENTO per CRESCERE FELIX”**

### **Premessa:**

L'Istituto Comprensivo “G. Siani” di S. Angelo a Cupolo nei plessi di S. Nicola Manfredi, Iannassi, Calvi, S. Giacomo e S. Nazzaro, partecipa al Progetto Regionale “Crescere Felix” che propone una serie di interventi atti alla prevenzione e riduzione dell'obesità del bambino e dell'adolescente.

Numerosi studi evidenziano che la riduzione dell'attività fisica e l'aumento dei comportamenti sedentari sono importanti concause dell'incremento dell'obesità infantile.

### **Finalità:**

Il progetto è finalizzato alla promozione di stili di vita salutari.

### **Destinatari:**

Alunni frequentanti le classi III delle Scuole Primarie di S. Nicola Manfredi, Iannassi, Calvi, S. Giacomo, S. Nazzaro e la classe IV del plesso di S. Nicola Manfredi, per un totale di 87 alunni.

### **Soggetti Coinvolti:**

Staff del progetto: Dirigente Scolastico, funzioni strumentali, insegnanti responsabili di plesso, docenti di classe.

Collaboratori: famiglie, ASL, CAI sez. Bn.

### **Tempi e modalità previsti:**

Anno scolastico 2013/2014; da novembre a giugno.

Attività svolte in orario curriculare.

### **Spazi richiesti:**

Aule, palestra (laddove disponibile), spazi comuni (saloni e corridoi), spazi esterni.

### **Obiettivi:**

- Promuovere l'attività fisica dei bambini, illustrando l'importanza del muoversi;
- Costruire un'offerta ampia di attività motorie da realizzare in ambito scolastico, coinvolgendo, laddove possibile, tutte le classi dalla prima alla quinta;
- Favorire l'acquisizione dell'autonomia, dell'autostima e della capacità di collaborazione;

- Favorire la consapevolezza della propria corporeità, la coordinazione motoria e lo sviluppo dell'equilibrio psico-fisico;
- Soddisfare le esigenze di gioco e di movimento degli alunni;
- Conoscere la piramide dell'attività fisica;
- Promuovere un corretto approccio all'ambiente naturale con percorsi didattici adeguati all'età degli alunni.
- Promuovere il "Piedibus", il modo più sano, divertente ed ecologico per andare e tornare da scuola.

#### **Contenuti:**

- Giochi finalizzati alla conoscenza del corpo;
- Movimenti atti a risvegliare i muscoli dalla prolungata sedentarietà tra i banchi;
- Giochi e percorsi in aula e/o in palestra e/o all'esterno;
- Uscita sul territorio con un percorso didattico naturalistico con la collaborazione di guide del CAI.

#### **Metodologia:**

- Esecuzione di giochi didattici guidati (vedi All. 1);
- Esecuzione di percorsi didattici in natura;
- Organizzazione di incontri con la responsabile del Progetto Regionale "Crescere Felix", dott.ssa Ersilia Palombi, presso la scuola.

#### **Verifica/Valutazione:**

- Osservazione diretta sul comportamento:
  - Partecipazione attiva ai giochi;
  - Rispetto delle regole;
  - Corretta esecuzione del gioco;
  - Accettazione dell' eventuale sconfitta.
- Documentazione video-fotografica delle fasi progettuali;
- Realizzazione performance.

**Piano finanziario:**

L'ASL finanzia la cifra di € 800,00 (€ 200,00 per Istituto + € 100,00 per ogni classe III partecipante) nell'ambito del progetto Crescere Felix. Tale somma sarà destinata all'acquisto di materiale di cancelleria e ginnico, necessari per l'attuazione del progetto.

La Funzione Strumentale per la "Progettazione"

Ins. Laura Mercurio

## **Esempi operativi già presenti in rete in altre progettualità**

### **ESERCIZI FINALIZZATI AL RISVEGLIO MUSCOLARE** (da fare ogni cambio ora in classe, sul posto)

- Seduti: Massaggiare il collo; roteare il collo verso destra (5 volte) e poi verso sinistra (5 volte); roteare le spalle in avanti (5 volte) ed indietro (5 volte); inarcare la schiena all'indietro e incurvarla in avanti (5 volte); allungare le gambe e piegarle indietro (5 volte); roteare i piedi;
- In piedi: Marciare sul posto; saltellare sul posto; flettere il busto verso destra e verso sinistra.

### **GIOCHI FINALIZZATI ALLA CONOSCENZA DEL CORPO**

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

### **RICONOSCERE IL PROPRIO CORPO NELLA SUA GLOBALITÀ E NEI SUOI SEGMENTI**

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

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

## STAFFETTA: ALLA RICERCA DELL'OGGETTO

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

## IL PESCATORE DI PERLE

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

## RUBAPALLA

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

## LADRO DI CLAVETTE

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

## "SPALLIERA" CIECA

2 squadre: si attacca a turno. La squadra A dispone i giocatori a occhi chiusi, in riga, a gambe divaricate, con i piedi a contatto del compagno sia di destra che di sinistra. La squadra B attacca facendo passare i giocatori attraverso le "maglie" della spalliera (sotto le gambe o sotto le braccia della squadra A). I giocatori della squadra A possono flettersi o congiungere le mani dei loro compagni solo quando percepiscono che un attaccante si sta avvicinando. Cambio dei ruoli dopo aver contato quanti attaccanti sono passati oltre la "spalliera".

## LE NAVI ENTRANO IN PORTO

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

## ATTIVITA' CON PALLONI DIVERSI

1. Palloni di vario genere (da pallacanestro, da pallavolo, da calcio, da pallamano, di gomma, di gommapiuma, da ritmica, ecc.). I bambini utilizzano i palloni in forma libera e, al segnale, devono cambiare tipo di palla.

2. Idem, ma con l'utilizzo dei guanti.

## **STAFFETTA: CACCIA ALL'OGGETTO**

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

## **GIOCO A COPPIE**

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

## **ABBATTI BIRILLI**

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

## **STAFFETTA: LANCIA E AFFERRA**

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

## **PROPOSTE DI GIOCHI TRADIZIONALI**

### **a. PALLA NOME**

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

## b. STREGA COMANDA COLOR.....

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

## c. STREGA IN ALTO (o RIALZO)

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

## d. SETTIMANA

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

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

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

## e. RUBA BANDIERA (o FAZZOLETTO)

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

## f. SETTIMANA CON LA FUNICELLA

Lunedì: 1 saltello piedi uniti con rimbalzo.

Martedì: 1 saltello piedi uniti senza rimbalzo.

Mercoledì: 1 saltello con un piede.

Giovedì: 1 saltello con l'altro piede.



Venerdì: 1 saltello a piedi uniti e braccia incrociate.

Sabato: 1 saltello con piedi e braccia incrociate.

Domenica: 1 saltello con cambio di incrocio dei piedi.

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

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

### 10 FRATELLI

#### FILASTROCCA

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

### h. 10 FRATELLI - 2<sup>a</sup> VERSIONE

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

8. Lancio la palla da dietro e la riprendo ( 3 volte )
9. Dorso al muro, lancio la palla contro il muro, effettuo mezzo giro e la riprendo ( 2 volte )
10. Fronte al muro, lancio e riprendo la palla, dopo aver effettuato un giro su se stessi.

## **ESEMPI DI GIOCHI CON PICCOLI ATTREZZI**

### **PALLA**

Lanciare la palla in alto con le mani e riprenderla, prima da fermi, poi in movimento.

Passare il pallone intorno ai piedi, alle gambe, ai fianchi, al collo, in senso orario antiorario.

Gambe divaricate; fare rotolare la palla senza mai staccarla da terra, disegnando un grande ovale, poi un otto fra i piedi.

In ginocchio, braccia in fuori; far rotolare la palla dalla mano destra a quella sinistra e viceversa.

Far rotolare la palla in terra, camminando liberamente per la palestra, avanti, indietro, lateralmente, in forma libera o su invito dell'insegnante.

Da fermi prima e poi in movimento, lanciare la palla in alto, farla rimbalzare a terra ed eseguire due battute di mano, una sopra e l'altra sotto la palla, prima di riprenderla.

Fare rotolare la palla avanti, correrle dietro, superarla e riprenderla a 2 mani.

Palleggiare seguendo un tracciato sul terreno (linea del campo). Ripetere lo stesso esercizio a occhi chiusi.

Palleggiare a gambe divaricate, con la mano destra e con la mano sinistra, spostando il peso del corpo sul piede destro e sul piede sinistro.

Lanciare il pallone in alto e riprenderlo dopo aver compiuto un giro su se stessi.

Lanciare il pallone in alto, toccare con le mani a terra e riprenderlo.

Palla tenuta dietro la schiena: lanciarla in avanti passando sopra il capo, e riprenderla prima che cada.

Da supini, lanciare dal petto la palla in avanti (alto) e riprenderla.

Palleggiare liberamente per il campo, cercando di evitare oggetti sparsi sul terreno (clavette, cerchi, ecc.)

Palleggiare liberamente per il campo e fermarsi al comando, quindi riprendere a palleggiare.

A coppie per mano; palleggiare, saltellando (disegnare un cerchio).

Lanciare la palla liberamente in tutte le direzioni (avanti, indietro, in alto, in avanti, a destra, a sinistra) e riprenderla prima che abbia compiuto tre rimbalzi al suolo.

Lanciare la palla più in alto possibile (a due mani), lanciare la palla il più lontano possibile.

## CERCHIO

Disporsi in fila sul lato corto della palestra; con partenze successive (ben intervallate), ogni bambino farà rotolare il cerchio nel modo più rettilineo possibile e lo rincorrerà.

Porre il cerchio a terra, saltarci dentro e, afferrandolo lateralmente a due mani, farlo fuoriuscire dal capo.

Impugnare il cerchio, braccia tese avanti, palmo in giù; oscillare le braccia indietro e in avanti, saltando a piedi uniti dentro e fuori.

Costruire un tunnel con i cerchi tenuti verticalmente dai bambini disposti in fila. A turno i bambini attraversano il tunnel in quadrupedia o strisciando.

Cerchio appoggiato a terra verticalmente, impugnato con la mano destra. Infilando il piede destro, passare dentro al cerchio con tutto il corpo e riafferrarlo con la mano sinistra.

Impugnare il cerchio con la mano destra e, con una leggera spinta dell'indice e del pollice, farlo ruotare su se stesso. Si può girare intorno al cerchio finché questo non cade.

Disporsi a coppie, di fronte, ad una certa distanza (variabile), ogni bambino ha un cerchio.

Al segnale dell'insegnante ognuno farà rotolare il cerchio al compagno, che lo prenderà.

## FUNICELLA

Unire due funicelle e farle girare lentamente; i bambini dovranno saltare la fune in modo libero.

Idem, ma richiedendo ai bambini di fare 3 o 4 salti a piedi uniti, aumentando leggermente la velocità della funicella.

Disporre la classe in circolo; l'insegnante starà in mezzo e terrà per un capo la fune, dall'altro capo un piccolo contrappeso. Fare girare la fune a poca distanza da terra; i bambini dovranno eseguire un saltello, quando passerà vicino ai loro piedi, evitando il contatto.

Il bambino si sdraia supino sopra un capo della funicella tenuta a terra, all'altezza dei fianchi, tenendo con le mani le estremità stesse della funicella. Rotolando su se stesso, avvolgerà la funicella attorno al corpo e, rotolando in senso opposto, la srotolerà.

La funicella, tenuta doppia o quadrupla con ambo le mani può essere utilizzata per esercizi di mobilità.

Correre liberamente per la palestra, trascinando la funicella che deve rimanere abbastanza tesa.

Idem, ma un compagno lo deve rincorre e cercare di pestare il capo della fune che è a terra.

## **BASTONI**

Bastoni a terra; saltelli a destra e a sinistra, in avanti e indietro.

Ritti, braccia in basso, impugnare il bastone alle estremità, palmo in giù; portare le braccia avanti, in alto, indietro e ritorno.

Ritti, braccia avanti, impugnare il bastone alle estremità, palmo in giù; lasciarlo cadere aprendo le mani e riprenderlo prima che tocchi a terra, piegando le gambe.

Tenere il bastone ritto con un dito e con una estremità appoggiata a terra. Togliere il dito e riprendere il bastone prima che tocchi terra.

## **GIOCHI DI FINZIONE E DI IDENTIFICAZIONE**

a. La ricerca è quella dell'interpretazione personale:

Caccia alla mosca

Inseguimento di una farfalla

Recupero dei fogli scompigliati dal vento

Lancio di un sasso in mare

Lancio di una palla di neve

Proposta di mimo di carattere realistico: es. studiamo i movimenti che si svolgono in una stazione (capoturno, passeggeri, edicolante, portabagagli, poliziotto, ecc.) e cerchiamo di rappresentarli.

L'evoluzione potrebbe essere quella di assegnare un ruolo ad ogni alunno, ricreando così uno "spaccato" di vita quotidiana. Le proposte possono essere moltissime: il supermercato, la scuola, il giardino pubblico, ecc.

b. Identificazione con elementi riferibili a situazioni reali, a stati emotivi, ecc.

IO SONO...un giocatore di calcio, un pilota, un ubriaco, un robot, un burattino, una marionetta (legando dei fili morbidi ai polsi e alle caviglie, un compagno può muoverne un altro), una persona stanca, una persona arrabbiata, ecc...

c. Identificazione con elementi naturali.

IO POSSO ANCHE ESSERE.....il fuoco, la pioggia, il sole, il vento, una bolla di sapone, ecc...

d. Proposta di attività con maschera neutra: il lavoro a specchio. Attraverso l'uso di maschere neutre (nel periodo di carnevale il loro costo è di € 1,30 l'una), i bambini possono fare meravigliosi viaggi che hanno come meta le potenzialità del loro corpo. Lo schermo offerto dalla maschera disinibisce anche l'alunno più timido.

## **MOVIMENTI E MUSICA**

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

## **IL COLORE DELLE EMOZIONI**

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

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

## **GIOCHI COLLABORATIVI**

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

A coppie, dentro ad un cerchio: trasportare il cerchio, tenendolo all'altezza del bacino, senza utilizzare le mani.

Idem, ma le coppie partono all'esterno del cerchio.

A coppie, con una funicella: spostarsi liberamente tenendo sempre tesa la funicella.

A gruppi di tre: trasporto del compagno a seggiolino.

Ruba - bandiera con ruoli diversi:

- i numeri 1-2-3 (al richiamo) si spostano, trasportando un compagno "a seggiolino"

- i numeri 4-5 si spostano, correndo tenendosi per mano

- i numeri 6-7 si spostano, saltellando su un piede tenendosi per mano. Ecc.

Le ambulanze (staffetta). Due squadre con un materassino ciascuna. Al via i componenti la squadra devono trascinare il materassino sul quale si trova un compagno (il malato), fino ad una linea prestabilita.

Una volta raggiunta la meta (l'ospedale), avviene il cambio dei ruoli.

Vince la squadra che per prima ha trasportato tutti i suoi componenti. Gioco a tempo:

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

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

A coppie, tre ceppi a disposizione. Un compagno cammina sopra i ceppi, l'altro li sposta per permettere la traslocazione. Si può effettuare anche con la formula del gioco a staffetta

(formare molte squadre per evitare tempi morti).

Gruppi di tre: un alunno lancia il pallone al compagno, facendolo passare attraverso un cerchio, sorretto da un altro compagno. Cambio dei ruoli.

## GIOCOLIERE

Si utilizzano fazzoletti colorati di vario colore si può giocare a coppie o singolarmente.

Singolarmente si può:

Lanciare e afferrare un fazzoletto

Lanciare e afferrare due fazzoletti in simultanea con le stesse mani

Lanciare in diagonale i due fazzoletti e afferrarli

Lanciare e afferrare in successione due fazzoletti con la stessa mano

Lanciare un fazzoletto fare un giro completo con il corpo e riafferrare il fazzoletto

Cascata a tre fazzoletti (due fazzoletti sulla mano destra un fazzoletto sulla sinistra)

Un fazzoletto sulla mano dx va in alto l'altro sulla sx va in basso (4 tempi)

Mano dx disegno un quadrato mano sx vado su e giù

Mano dx vado su e giù mano sx a due tempi insieme alla mano dx vado su e giù

Disegnare con entrambe le mani un cerchio

Con la mano dx disegno un quadrato con l'altra disegno un cerchio

A coppie

Di fronte uno lancia un fazzoletto con la mano dx l'altro lancia in simultanea un fazzoletto con la dx e si afferra i fazzoletti insieme con la stessa mano

Di fronte lancio con due fazzoletti uno sulla mano dx e l'altro sulla mano sx in simultanea e poi afferro con le stesse i fazzoletti che mi ha lanciato il compagno

Di fronte lancio in alto un fazzoletto in simultanea e mi cambio di posto con il compagno afferrando il fazzoletto lanciato da lui

Di fronte parto con due fazzoletti uno sulla mano dx e l'altro sulla sx. lancio il fazzoletto che e sulla mano dx e sposto in contemporanea il fazzoletto che e sulla mano sx sulla mia mano dx il compagno afferra il fazzoletto con la mano sx e con la mano dx lancia un altro fazzoletto e poi sposta il fazzoletto dalla mano sx alla dx.

Spalla –spalla cascata a tre fazzoletti , un bambino a due fazzoletti sulla mano dx e lancia un fazzoletto verso l'altro compagno che contemporaneamente lancia un fazzoletto con la mano sx e poi afferra il fazzoletto lanciato dal compagno e così si continua all'infinito.

In cerchio poi tutti insieme facciamo il gioco finali lanciando ognuno il proprio fazzoletto e girando in tondo nella direzione precedentemente fissata da noi Afferriamo il fazzoletto del compagno che ho vicino , viene eliminato il compagno che fa cadere il fazzoletto.

Variante- il maestro se urla Via si gira in tondo e si afferra il fazzoletto lanciato dal compagno se urla invece Giro si fa un giro a 360° su se stessi lanciando e afferrando il proprio fazzoletto.

Lancio e afferro con la stessa mano A coppie lancio e afferro in simultanea cambiandosi di posto con il compagno In cerchio lancio e afferro il fazzoletto del mio compagno In cerchio lancio giro su se stessi e afferro il fazzoletto.

## GIOCO DELLA SEDIA

I bambini posti in fila indiana corrono lungo un rettangolo costruito con coni/cinesini, al cui interno sono posti dei cerchi (numero bambini meno uno). Al segnale dell'insegnante tutti i giocatori

devono entrare dentro al rettangolo per occupare un cerchio. Durante la corsa fare eseguire vari esercizi di psicomotricità agli alunni (camminare: punta, tacco, esterno, interno; correre: avanti, indietro, laterale; saltare: un piede, ginocchia al petto ecc.).

Varianti:

- gioco ad eliminazione;
- con musica libertà di ballare e spostarsi nello spazio;
- gioco con punteggio.

### CORDA PAZZA

I bambini sono disposti in cerchio, con il compito di saltare la corda girata dall'insegnante che si trova al centro.

Varianti:

- gioco ad eliminazione;
- gioco a punteggio;
- variare ritmo e senso di rotazione.

### GIOCO DEL TRAINO

due squadre schierate in riga dietro due linee delimitanti un corridoio largo 5-6 metri si contrappongono. Il maestro traina una scatola o un altro oggetto legato ad una corda attraverso il corridoio. I bambini delle squadre, in possesso di palla, devono cercare di colpire l'oggetto trainato. Vince la squadra che centra più volte il bersaglio.

Varianti:

- variare la dimensione dell'oggetto trainato;
- variare la velocità di spostamento dell'oggetto trainato;
- fare canestro.

### GIOCO DELLA SUPER COLLA

I bambini si muovono in ordine sparso con andature a piacere. Una parte del loro corpo è fantasticamente impregnata di colla. Al fischio dell'insegnante, la parte del corpo con la colla dovrà attaccarsi al pavimento o al muro. Dovranno poi mimare di staccarsi dalla parete. Var: più parti del corpo, a coppie ecc...

### GIOCO DELL'ATTENZIONE



Attribuire un nome ad un suono riprodotto dal maestro (bicchiere accartocciato, tic-tac della penna, schiocco delle dita, foglio accartocciato, pugno sul tavolo...). Disegnare una linea del tempo su un foglio, poi senza che i bambini possano vedere, riprodurre i suoni. Ogni alunno dovrà annotare sulla linea del tempo, in ordine cronologico, i suoni che sentiranno.

### GIOCO DELLA SCATOLA MAGICA

I bambini sono divisi in due gruppi, con al centro uno scatolone. Ognuno di essi è posizionato dentro ad un cerchio dal quale non può uscire. Chi fa più canestri vince.

Varianti:

- con le mani;
- con i piedi;
- spostare lo scatolone nel campo avversario.

### PALLA RILANCIATA

Due squadre si affrontano divise da una rete da pallavolo. Lo scopo del gioco è quello di effettuare tre passaggi fra i compagni della propria squadra per poi lanciare la palla nella metà campo avversaria. La squadra che fa cadere la palla o non riesce ad effettuare almeno 3 passaggi assegna un punto alla squadra avversaria.

### GIOCO PIRATI ALL'ARREMBAGGIO

Gli allievi, partendo dalla nave (linea di fondo), devono recuperare più tesori possibili (palloni). I pirati scesi dal vascello devono superare a nuoto l'oceano e raggiungere l'isola dove sono nascosti i tesori. Bisogna però fare attenzione allo squalo che si trova nella sua zona di guardia. Chi viene morso dallo squalo riparte dal punto di partenza.

Varianti:

- ampliamento della zona dello squalo;
- i pirati partono tutti insieme;
- più squali;

i pirati sono divisi in più gruppi, vince chi prende più tesori

### LA GUIDA

Gioco a coppie dove il compagno posto dietro deve guidare il compagno davanti nelle diverse direzioni alla ricerca degli oggetti preziosi. La guida può toccare il compagno solo in diverse zone del corpo e senza mai parlare. Var: guida con una mano, ad occhi chiusi... Invertire i ruoli.

### GIOCO DELLE NAVI

Alcuni bambini rappresentano le navi e sono bendati, altri fanno gli scogli e sono seduti a terra. Un allievo invece rappresenta il faro ed emette un leggero suono per richiamare le navi. Queste ultime bendate devono raggiungere il faro facendo attenzione a non scontrarsi con gli scogli che all'avvicinarsi delle navi emetteranno un leggero fruscio. Invertire poi i ruoli.

### CAMPO MINATO

I bambini guidando la palla con i piedi devono superare una zona cosparsa di mine per raggiungere il detonatore e disattivarle. Le mine sono attrezzi di varie dimensioni situate lungo tutta la palestra. Gli allievi che colpiscono la mina esplodono e sono costretti a ritornare al punto di partenza. Varianti:

- con punteggio;
- il più veloce.

### PALLA CAPITANO

Alunni divisi in due squadre con un pallone. Lo scopo del gioco è quello di riuscire a portare la palla attraverso dei passaggi con le mani al proprio capitano posto all'estremità del campo da gioco. La squadra che intercetta la palla, se ne impossessa e persegue lo stesso scopo. Un punto per ogni palla consegnata al capitano.

### RUBA BANDIERA BASKET

Il gioco è il medesimo del ruba bandiera con la differenza che al posto del fazzoletto ci sarà un pallone da basket. Il primo giocatore che si impossesserà della palla sarà l'attaccante ed avrà il compito di fare canestro per guadagnare un punto. L'altro giocatore invece dovrà difendere ed impedire il punto dell'avversario.

### LE FORME GEOMETRICHE

Due squadre sono posizionate al centro del campo in cerchio con una palla ciascuno. Ai lati della palestra vengono disegnati con dei cinesini delle forme geometriche (es. cerchio, quadrato, triangolo ecc.). Al via dell'insegnante i gruppi iniziano a passarsi la palla, ed al segnale (es. quadrato) tutti i bambini devono lanciarsi dentro alla forma geometrica citata. Il gruppo che ha fatto più passaggi guadagna un punto, chi si è posizionato per primo e per intero dentro alla figura ne guadagna un altro.

Varianti:

- vari tipi di passaggi: al volo, rimbalzato, strisciato, con i piedi;
- chiamare il colore della figura;
- posizionarsi sui lati oppure fuori.

### SALTI CON LA CORDA

Salti con la corda.

Varianti:

- variare il tipo di salto (un piede, due piedi, a cavallina ecc.);
- da fermo in movimento;
- gara chi fa più salti.

## STATUE DI CRETA

Gioco a coppie, un allievo rappresenta lo scultore mentre l'altro è la statua da modellare. Lo scultore deve modellare la propria statua a piacere o secondo un comando preciso dell'insegnante mentre l'altro compagno deve adattarsi alle manipolazioni dello scultore. Invertire i ruoli, cambiare

## GIOCO BASEBALL

Approccio al gioco del baseball, con gli allievi impegnati ad occupare le basi mentre la palla lanciata dal maestro è in volo. Diverse andature fra le basi. Alcuni allievi recuperano la palla e la consegnano al maestro che interrompe il gioco eliminando chi in quell'istante non si trova all'interno di una base. Var: togliere una base ogni 5' di gioco, far lanciare la palla dagli allievi stessi...

## LA CATENA

Due squadre sono disposte in modo da formare due catene, i bambini infatti saranno in fila non perfettamente diritta che si dirige fin sotto al canestro. Al via dell'insegnante, le squadre con una palla ciascuna dovranno tessere una serie di passaggi lungo la catena fino a quando la palla non sarà giunta al giocatore posto sotto al canestro che effettuerà un tiro. A questo punto il tiratore palleggiando si dirigerà all'inizio della catena e tutti avanzeranno di una posizione in modo da poter far ripartire il gioco. In 10' vince la squadra che compie più canestri.

## GIOCHI DI SENSIBILITA' CON LA PALLA

Presenza di coscienza del contatto con il pallone, sensibilità e coordinazione nel gesto tecnico. Tacco-punta, interno-esterno, pianta del piede, cacciavite, carro armato, op-op, palleggi con una mano, entrambe, arcobaleno sopra la testa...

## PAC-MAN

Tutti gli alunni si possono muovere sulle righe della palestra. Uno o più Pac-man, sempre muovendosi sulle righe della palestra, devono acciuffare i compagni. Chi viene preso è eliminato e vince chi riesce a sfuggire ai Pac-man.

Varianti: diversi tipi di andature, solo su righe di un determinato colore, gli angoli salvano i giocatori.

## GIOCO DEI TRASPORTI

Gioco a staffetta dove una coppia di allievi devono trasportare, fino ai compagni che stanno di fronte, un oggetto di diverso peso e dimensioni (palla, cerchio, palloncino, una piuma...) con diverse parti del corpo (pancia, schiena, testa...)

## PERCORSO

Sviluppo capacità coordinative attraverso un percorso misto con ostacoli di difficoltà crescente. Gara a tempo.

## GARE DI VELOCITA'

A coppie si gareggia su diverse distanze per esprimere la massima rapidità e velocità. Si possono inserire diverse partenze (in piedi, seduti, pancia giù, pancia su, indietro...) ed anche alcuni ostacoli di basse altezze.

## TIRO AL BERSAGLIO

Posizionare al muro diversi cerchi a diverse altezze. Gli alunni dovranno centrare i bersagli lanciando delle palle. Var: utilizzare diverse palle di peso e dimensioni varie, lanciare da diverse distanze e posizioni.

## GIOCO DEI CANGURI

Gli allievi vengono divisi in due squadre situate ai due lati corti della palestra. Come i canguri i bambini si spostano saltando, prima una squadra poi l'altra. Scopo del gioco è eliminare i canguri della squadra avversaria toccando i piedi. Il canguro che non riesce a toccare può stendersi rimanendo sul posto. Chi viene toccato riparte dalla linea di partenza. Vince la squadra di canguri che fa più punti.

## GIOCO CALCIO

Proporre diversi percorsi da far compiere ai bambini con la palla fra i piedi, inserire quindi il concetto di "guida della palla". Slalom, gincana, all'interno, all'esterno... per poi finalizzare il gioco con un tiro in una porta di medie dimensioni senza portiere. Assegnare un punto ad ogni gol segnato.

## LA BOMBA

Tutti gli alunni sono in cerchio e si passano la palla denominata "bomba". Al comando dell'insegnante chi è in possesso della bomba deve cercare di colpire un compagno entro 3" altrimenti scoppierà. Gli altri alunni possono scappare in un confine delimitato. Var: utilizzare diverse palle...

## BANDIERA SVIZZERA

Due squadre, disposte in riga sul lato lungo della palestra. Una squadra attacca cioè deve recuperare la bandiera, l'altra difende cioè deve toccare l'avversario prima che ritorni dietro la linea di partenza. Cambio dei ruoli.

## CACCIA AL TESORO

Formulare una storia dove i bambini in base alle indicazioni date devono ritrovare alcuni oggetti in determinate zone della palestra.

## IL GUASTAFESTE

All'interno di un'area delimitata i giocatori si muovono guidando la palla con i piedi. Il loro compito sarà quello di difenderla dal guastafeste che cercherà di rubarla e calciarla fuori dall'area

## PALLA TAMBURELLO

Equilibrio sul tamburello, palleggi e lanci.

## IL VORTEX

Gli allievi vengono divisi in due o più squadre: uno alla volta devono lanciare il vortex tentando di colpire il materasso posto in fondo alla palestra. Chi colpisce il bersaglio assegna un punto alla propria squadra.

## CERCHIO E COLORI

Utilizzando cerchi colorati si costruisce una circonferenza. Tutti i bambini sono all'interno di un cerchio tranne uno che ovviamente ha il compito di rubarlo. Dopo aver gridato ad alta voce un colore (corrispondente al colore dei cerchi presenti), chi ha il cerchio di colore diverso si siede, gli altri, escono all'esterno, compiono un giro di corsa in senso orario e ritornano al loro posto il più velocemente possibile. Chi era senza non può occupare subito un cerchio libero ma deve prima toccare due cinesini che sono sparsi lungo la circonferenza.

Varianti:

- più bambini senza cerchio;
- chiamare più colori;
- mettere cerchi jolly che si spostano sempre.

## LA SPADA

Due o più gruppi si sfidano in una gara a staffetta. Ogni gruppo possiede una spada, con la quale deve raggiungere il più velocemente possibile un gruppo di cinesini. Il cinesino va preso senza l'utilizzo delle mani, quindi infilzato con la spada. Vince chi prende più cinesini o se il numero è uguale chi fa prima.

## PALLA BASE

Due squadre; una gioca in attacco, con il compito di lanciare una pallina il più lontano possibile per poi correre e pestare tutte e quattro le basi (conquista di un punto). L'altra gioca in difesa, con il compito di recuperare la pallina il più velocemente possibile e passarla in casa base prima che il

corridore termine il suo giro. La pallina presa al volo da parte della difesa determina l'eliminazione del battitore.

### GIOCO DEGLI SCOIATTOLI

Si dividono i bambini in due squadre di scoiattoli, con il compito di gareggiare per conquistare il maggior numero di provviste per il freddo inverno. Le squadre sono poste agli estremi dei lati corti della palestra, mentre al centro è posto l'albero dei frutti (cinesini). Il gruppo di scoiattoli che guadagna più provviste prende un punto.

Varianti:

- variare i percorsi;
- mettere frutti di vari colori con diversi punteggi;
- mettere delle priorità di raccolta.

### PALLA PRIGIONIERA

Due squadre che occupano i due campi della palestra divisi da una linea a terra. I bambini lanciano la palla nel campo avversario cercando di colpire un compagno. Se riescono nell'intento, il bambino colpito va in prigione (zona collocata dietro al campo avversario). Se l'avversario prende la palla e la trattiene, viene imprigionato il lanciatore. Vince la squadra che per prima manda tutti i giocatori avversari in prigione.

### CAMBIA CASA

Utilizzando tutta la palestra vengono delimitate quattro zone (case). I bambini devono cambiare continuamente casa (possono stazionare al massimo dieci sec.). Nel centro della palestra ci sono due bambini muniti di palla che hanno il compito di colpire gli amici che si spostano continuamente da una zona all'altra. Chi viene colpito va al posto del lanciatore.

Varianti:

- con le mani;
- con i piedi.

### PALLA TRA I DUE FUOCHI

I bambini sono disposti in cerchio, uno di loro, invece, è posto all'interno e deve evitare la palla lanciata continuamente dai suoi compagni. Chi colpisce prende il posto di chi si trova dentro al cerchio. Varianti:

- più palloni;
- più bambini all'interno del cerchio;

- con punteggio;
- prendere la palla al volo per proteggersi.

### GIOCO DELL'OROLOGIO

Due squadre: una si posiziona in cerchio come un orologio con una palla, l'altra, in fila indiana fuori dal cerchio. Il primo gruppo deve passarsi il pallone in senso orario e ogni giro completato corrisponde ad un'ora. Il secondo gruppo corre attorno all'orologio e quando tutti i suoi componenti hanno terminato il giro finisce il gioco. Le due squadre si scambiano i ruoli e chi fa più ore vince. Varianti:

- vari tipi di corsa e andature;
- con palla: guidata in palleggio, con i piedi ecc.;
- passaggi in vari modi: al volo, rimbalzato ecc.;
- usare vari tipi di palloni.

### GIOCO RUGBY

Gli allievi vengono divisi in due squadre, campo di gioco tutta la palestra. Tramite una fitta rete di passaggi portare la palla oltre la linea di meta del campo avversario. Non c'è contatto fisico perché la palla non viene rubata dalle mani ma togliendo una coda (casacca) infilata nella parte posteriore dei pantaloni. Ovviamente la coda va rubata a chi ha la palla.

### GIOCO Skate 1

Si costruisce un percorso a piacere da eseguire a coppie. Al termine di esso si posiziona una skate: un bambino si siede, l'altro spinge (dalle spalle) il compagno con lo scopo di abbattere più birilli possibili.

### GATTO E TOPO

Tutti gli allievi sono seduti a terra a gambe incrociate. L'insegnante chiama il nome di due bambini, il primo è il topo, il secondo è il gatto. Il gatto deve prendere il topo. Varianti:

- i bambini possono essere disposti in vari modi (in cerchio, supini, proni ecc.);
- a tempo (il gatto ha un minuto per prendere il topo);
- con punteggio.

### GIOCO A PIACERE

I bambini scelgono il gioco che per loro è stato il più divertente durante tutto l'anno scolastico...