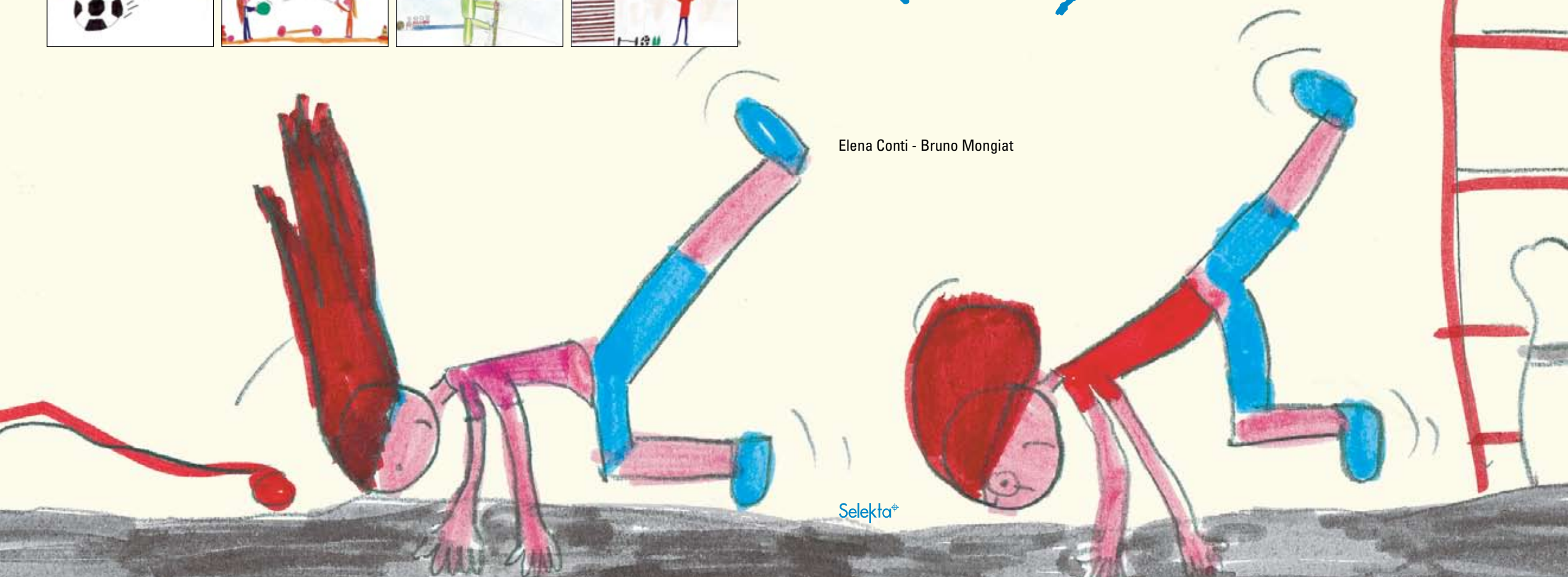




Schemi motori di base

Elena Conti - Bruno Mongiat



Gli schemi motori di base rappresentano la capacità generale di programmare, realizzare e controllare un movimento e quella di memorizzare le soluzioni operative attuate, per poterle riutilizzare in situazioni analoghe. Coinvolgono sia l'apparato locomotore, (l'effettore o il "motore" del movimento) e soprattutto quello di progettazione e di controllo del movimento stesso (sistema nervoso centrale e periferico).

L'apprendimento di uno schema motorio si basa sulla tracciatura, in alcune aree del cervello, di "mappe di apprendimento motorio". Esse consistono in speciali "circuiti preferenziali" di connessioni tra i vari neuroni, che il soggetto può successivamente riutilizzare ogniqualvolta si trovi a dover risolvere un compito motorio analogo o simile.

Sulla loro conoscenza si basa, dunque, qualunque forma di movimento.

Gli schemi motori possono essere, pertanto, assimilati all'alfabeto della motricità.

Il loro apprendimento, che avviene in modo semplice e naturale nei primi anni di vita, si presenta più arduo con il trascorrere del tempo, fino a diventare molto difficile, e talvolta impossibile, una volta superata la soglia della pubertà.

Fondamentale risulta, dunque, la somministrazione di stimoli adeguati nella delicata fascia di età della scuola dell'infanzia e primaria, tanto più nella moderna struttura sociale che spinge sempre di più la popolazione giovanile verso un pericoloso sedentarismo.

Questo libro, prodotto dalla Scuola Regionale dello Sport del Friuli Venezia Giulia nell'ambito della campagna di educazione motoria "In Corpore Sano", si propone come un vero e proprio manuale che mette a disposizione degli insegnanti strumenti di comprovata efficacia per l'apprendimento ed il perfezionamento degli schemi motori di base, suggerendo una serie di giochi ed esercizi correlati alle diverse fasce di età.

ELENA CONTI

Diplomata all'ISEF di Bologna nel 1983, dopo aver seguito dei corsi di perfezionamento per l'attività motoria dell'infanzia presso il Dipartimento della Pubblica Educazione - Ufficio dell'Insegnamento Primario di Lugano, ha insegnato Educazione Fisica nella Scuola Media come Titolare di Cattedra.

Docente periferico della Scuola Nazionale dello Sport del CONI - Roma - per il Friuli Venezia Giulia dal 1986, ha collaborato alla formazione dei Tecnici dei Centri di Avviamento allo Sport e all'aggiornamento delle maestre della Scuola dell'Infanzia e Primaria.

Da alcuni anni cura in modo particolare l'educazione motoria nella scuola dell'infanzia collaborando con le maestre nell'attività pratica con i bambini.

Fa parte dello Staff Tecnico del Comitato Provinciale CONI di Udine.

BRUNO MONGIAT

"Carnico e sportivo dalla nascita", risiede a Tolmezzo da dove parte per delle escursioni "rigeneratrici" sui monti dell'intera cerchia alpina.

Tolta una brevissima parentesi giovanile in fabbrica, ha operato e vissuto sempre nel mondo scolastico dapprima come insegnante -scuola elementare ed istituto magistrale- e poi, laureatosi in Pedagogia, come direttore didattico.

Responsabile dell'attività scolastica della F.I.G.C. - Settore Giovanile e Scolastico - Comitato di Tolmezzo, Fiduciario CONI per la Carnia e componente lo Staff tecnico C.A.S. della provincia di Udine, è autore di pubblicazioni sui temi delle proposte didattiche in ambito motorio e promotore di svariati progetti finalizzati allo sviluppo dell'attività di gioco-sport per la scuola dell'infanzia e per la scuola primaria.

a cura di:
CONI
Comitato Friuli Venezia Giulia

Scuola Regionale dello Sport
Friuli Venezia Giulia

Elena Conti - Bruno Mongiat

Schemi motori di base

Copyright © Selektà 2006
www.selekta.it

Autori

Elena Conti
Bruno Mongiat

Illustrazioni tecniche

Elia De Antoni

Progetto grafico

Emanuele Paravano

Fotoselezioni

Selektà

Stampa

Venturini DMC Spa

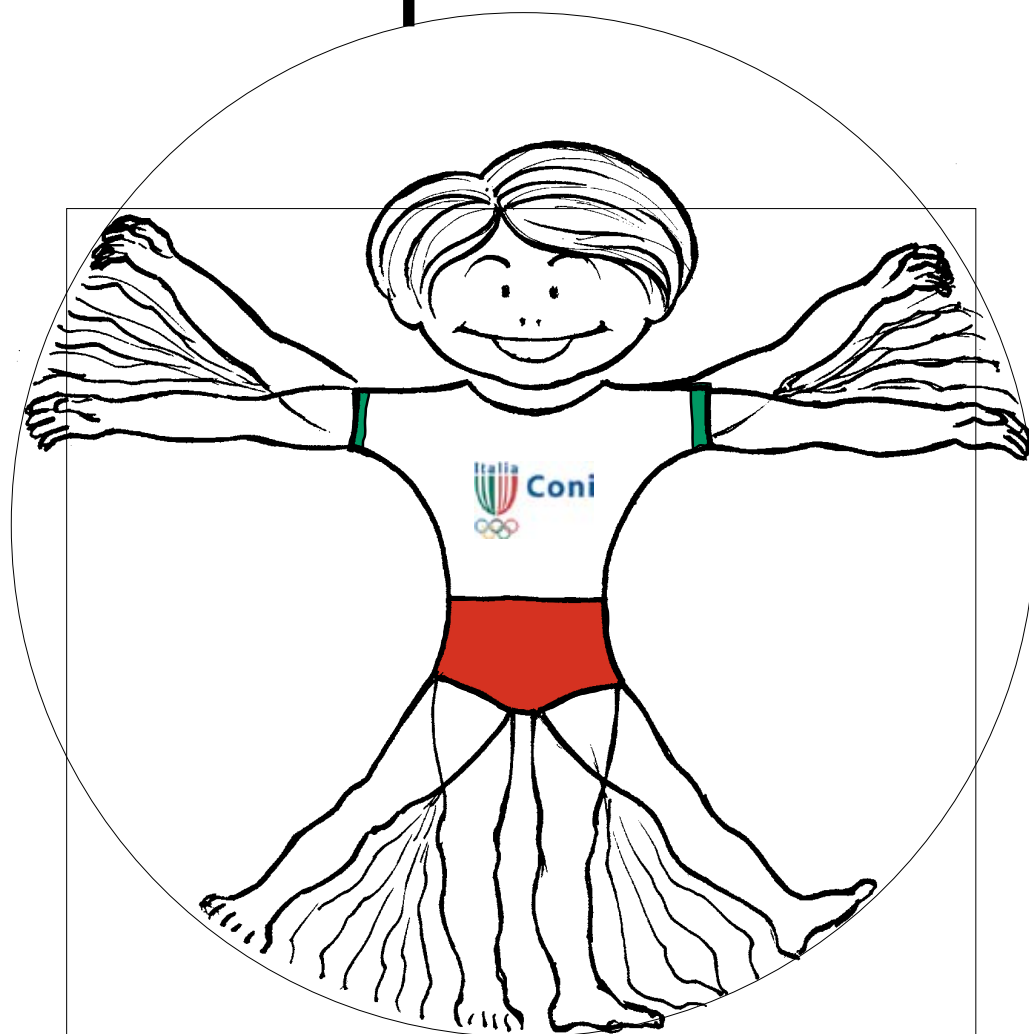
Disegni

alunni delle classi 2ª A e 2ª B - anno scolastico 2005/2006
Scuola Primaria "Padre Davide Maria Turollo" di Tolmezzo

Manuale tecnico-pratico per l'insegnamento e
il perfezionamento degli schemi motori di base
nella scuola dell'infanzia e primaria

ISBN 978-88-900801-6-6

in corpore sano



campagna di educazione motoria

SCUOLA REGIONALE del SPORT
del FRIULI VENEZIA GIULIA

PREFAZIONE

Il Friuli Venezia Giulia, che si vanta di essere la regione più sportiva d'Italia, soffre come tutte le altre dell'endemica carenza di attività motoria di base, con particolare riferimento a quella della scuola dell'infanzia e primaria.

L'apprendimento degli schemi motori, nella delicata fascia di età che va dai 3 ai 10 anni, risulta fondamentale non soltanto per la carriera dei futuri protagonisti delle gesta sportive, ma soprattutto per un adeguato sviluppo psico fisico delle prossime generazioni di cittadini. Questo libro, che è il primo della collana "In corpore sano", si inserisce nel filone della campagna di educazione motoria sviluppata dalla Scuola Regionale dello Sport del Friuli Venezia Giulia.

L'opera si propone come un vero e proprio libro di testo per gli insegnanti delle scuole dell'infanzia e primaria che si vogliono cimentare per tentare di dare una risposta all'attualissimo problema dell' "analfabetismo motorio" di cui soffre un numero purtroppo crescente dei nostri giovanissimi e si presenta come un pratico manuale in grado di suggerire le risposte e proporre una serie di semplici esercizi per l'apprendimento ed il perfezionamento dei più elementari schemi motori di base.

Il libro è stato realizzato da due insegnanti di provata esperienza e capacità, la prof.ssa Elena Conti e il dott. Bruno Mongiat, da molti anni docenti della Scuola Regionale del Friuli Venezia Giulia, che operano presso il Comitato Provinciale di Udine, già autori di precedenti testi e pubblicazioni sullo stesso argomento.

Emilio Felluga

Presidente CONI
Comitato regionale
Friuli Venezia Giulia

PREMESSA

Questa proposta, che vuole essere operativa, è rivolta agli insegnanti della scuola dell'infanzia e dell'intero corso primario che hanno già maturato sufficienti competenze culturali in campo motorio e vogliono perfezionare questo loro bagaglio per dare una risposta adeguata alle crescenti esigenze dei bambini in questa delicata ed importante sfera del loro sviluppo.

L'accento, volutamente, si sposta dall'educazione **"attraverso"** il movimento, già conquistato nei suoi aspetti concettuali ed operativi, all'educazione **"del"** movimento, che non va visto come prerogativa di "tecnici dello sport", ma come corretta impostazione motoria primaria, fondamentale per l'acquisizione degli "schemi motori di base".

Nella sua veste operativa questo lavoro non vuole essere visto come un ricettario di proposte motorie, ma come un insieme di ***riflessioni pedagogiche e didattiche***, di ***esemplificazioni*** e di ***suggerimenti*** che vanno considerati come punti di partenza nei percorsi dell'educazione motoria per i bambini dai tre ai dieci/undici anni e che possono (e debbono) essere ampliati ed arricchiti dalle competenze e dalla fantasia culturale specifica degli insegnanti, che li potranno adattare alle caratteristiche, alle esigenze ed ai vissuti motori particolari dei loro alunni nei loro specifici ambienti di vita.

Nelle "riflessioni" che seguono viene volutamente solo accennato schematicamente alle strategie di intervento (metodi di insegnamento) senza entrare nello specifico delle singole proposte operative: il tutto perché, accanto ad un opportuno richiamo alla correttezza pedagogica, si ritiene importante dare concretezza al desiderio del pieno rispetto della libertà didattica dell'insegnante.

L'asse dell'attenzione viene spostata dalle unità didattiche alle *unità di apprendimento*, ponendo così al centro dell'attività motoria il bambino, attore protagonista della sua crescita, con l'insegnante in veste di competente ed abile regista di tutto quel delicato processo di crescita corporea che, definito come "educazione motoria", concorre alla formazione di una personalità ricca di positività.

Quanto proposto si basa su solide ed attuali conoscenze scientifiche calate nella pratica quotidiana dell'esperienza diretta fatta con i bambini in tanti anni di insegnamento.

PARTE PRIMA



CORPO E MOVIMENTO - LINGUAGGIO E PENSIERO

La nostra cultura privilegia il pensiero e ciò che emana dal pensiero sotto forma di comunicazione verbale, per cui la nostra scuola si presenta spesso come luogo della sedentarietà e dell'ascolto ed ogni codice espressivo non verbale è considerato fonte di distrazione, se non di disordine.

Questo aspetto non verbale merita di essere esaminato per la funzione stimolatrice, equilibratrice e compensativa che le attività motorie esercitano nel percorso di formazione della personalità.

Il problema di fondo, da un punto di vista formativo, riguarda le modalità, il come considerare e rendere educative le attività corporee che si manifestano attraverso il movimento. Tale problema ne sottende altri due:

- a) la necessità di una puntualizzazione del corpo e del movimento nel contesto dello sviluppo integrale della personalità;
- b) la definizione della sfera semantica della motricità umana. Il tipo di soluzione data a questi problemi incide sul significato educativo e sull'impostazione didattica dell'azione motoria. Il corpo è stato oggetto negli ultimi 50 anni di un lungo dibattito, a cui hanno partecipato le principali scienze che si occupano dell'apprendimento:
 - la *psicanalisi* (Freud), che ha sostenuto l'identità io e io corporeo tra gli atteggiamenti mentali e corporei;
 - la *psicologia della conoscenza* (Piaget-Wallon), che ha posto in evidenza il ruolo dell'attività corporea nello sviluppo delle funzioni cognitive;
 - la *fenomenologia della percezione*, che ha considerato il corpo il punto di riferimento permanente, il principio biologico della presenza al mondo,
 - la *filosofia dell'azione*, che ha attribuito l'origine e la formazione dei processi della conoscenza all'attività pratica.

Tutti concordano nel sostenere la stretta relazione tra corpo e sviluppo intellettuale, corpo ed equilibrio emotivo e nel porre le basi di una concezione unitaria e dinamica della realtà umana.

Il corpo, in questo tutto unitario, viene considerato non un oggetto o uno strumento o una condizione della vita, ma esso stesso vita: **"corpo vissuto"**, solidale con tutte le esperienze attuate al di là di ogni discriminazione del fisico e dello psichico, del cognitivo e dell'emotivo-affettivo.

Il primo **"linguaggio"** del corpo, la prima forma di comunicazione del bambino è quella che H. Wallon chiama **"funzione tonica"**, che assicura la regolazione della reazione emotiva ed affettiva, la sua espressione e, di conseguenza, la sua azione sugli altri, di cui assimila simultaneamente le risposte.

Questo **"linguaggio"** rimane anche quando compare la parola ed il bambino comunica attraverso un canale che potremmo definire "analogico", in quanto si serve di tutti i segnali corporei visibili e funzionali: tonicità (tensione/distensione), mimica, sguardo, postura, gesto, voce e produzioni foniche in genere, occupazione dello spazio ad una data distanza prossemica, ritmo del corpo e movimento (inibizione o iper-eccitazione).

Vivendo la poliedrica realtà in cui è immerso, e che conosce ed acquista sempre più, il bambino vive e sperimenta il **"piacere senso-motorio"** dato dalle sensazioni corporee (1° livello di conoscenza) e dalla manifestazione degli stati tonico/emozionali.

Il bambino, nei primissimi tempi della sua vita, non sa di essere un corpo e non lo vive coscientemente, però possiede un corpo che è in grado di ricevere percezioni, sensazioni e presenta una capacità motoria in continuo rapido sviluppo che lo mette in grado di agire.

Ed è attraverso l'azione che il bambino costruisce il suo mondo, rappresentandolo con atti, immagini e simboli, come afferma J. Bruner, per il quale ogni forma di rappresentazione è finalizzata all'esecuzione di atti motori, all'organizzazione percettiva ed alla manipolazione simbolica.

In tal modo corpo e movimento rispondono pienamente alle loro varie funzioni, che possiamo vedere nell'affinare l'intelligenza "**senso/motoria**" e la discriminazione percettiva e nel far nascere e consolidare l'intelligenza "**rappresentativa**" e "**simbolico/pre-operatoria**".

Il punto di partenza è, quindi, il "vissuto motorio" che permette al bambino di sperimentare nozioni fondamentali quali quelle topologiche e spaziali in genere, quelle temporali e causali, favorendo così il passaggio dalla fase pre-operatoria piagetiana a quella delle operazioni concrete.

L'esistenza di una analogia tra abilità motorie e processi di pensiero è stata evidenziata da vari studiosi, ma va soprattutto a J. Piaget il merito di aver dimostrato come l'attività senso-motoria, intesa come tipo particolare di azione e di adattamento, rientri nell'ambito del pensiero intervenendo nell'elaborazione delle rappresentazioni attraverso la costruzione di sempre nuove strutture cognitive, considerate come primi schemi d'azione che contribuiscono alla costruzione delle successive strutture di pensiero.

Il passaggio da esperienze vissute ad esperienze rappresentate va in parallelo con lo sviluppo della vita psichica complessiva del bambino.

È solo a partire dai 18/20 mesi che il bambino inizia quell'attività che permette la formazione di immagini mentali ed è da questo momento che si può parlare di schema corporeo non solo legato a schemi senso-motori, ma visto anche in termini rappresentativi.

A favorire la costruzione di tale sistema corporeo concorre in maniera determinante lo sviluppo di capacità che permettono il movimento: è infatti attraverso la manipolazione che il bambino scopre mani e piedi nella loro realtà e funzioni ed esperimenta le prime forme di coordinazione, permettendo così il sorgere dei primi movimenti volontari.

Grazie al movimento il bambino acquisisce e matura una sempre maggior conoscenza e padronanza del mondo esterno, acquista gradualmente autonomia e fiducia in sé. In circolo virtuoso matura la conoscenza di sé come corpo che agisce in un determinato spazio in un dato tempo. Spazio e tempo diventano così le variabili determinanti.

L'itinerario che porta dall'organizzazione alla rappresentazione spaziale parte, sempre seguendo J. Piaget, da un primitivo spazio topologico, in cui esistono solo relazioni di contiguità-separazione-inclusione ed ordine, passa ad uno spazio proiettivo, in cui si sperimentano rapporti più complessi, per arrivare ad uno spazio euclideo, in cui i punti di riferimento concreti vengono gradualmente costituiti con sistemi di coordinate fisse esterne al bambino.

L'acquisizione dello spazio rappresentativo, facilitato dalla comparsa dell'immagine mentale intesa come prolungamento dell'imitazione differita, dà origine all'interiorizzazione degli schemi di azione e favorisce la nascita del codice espressivo verbale: il linguaggio.

Fino a circa quattro anni il bambino non è in grado di cogliere ed estrarre elementi singoli da un tutto, ma è capace di distinguere e rappresentare forme chiuse e forme aperte, rapporti grafico-spaziali di vicinanza ed inclusione.

È, questa, la fase che Le Boulch chiama del "**corpo vissuto**", caratterizzata da un comportamento motorio globale attraverso cui il bambino esprime il suo mondo emotivo-affettivo e perviene all'acquisizione dei più semplici schemi motori di base attraverso modalità di tipo prevalentemente spontaneo ed esplorativo.

Nel periodo dai quattro ai sette anni il bambino matura sempre più la capacità di coordinazione percettiva: siamo nella fase "**pre-operatoria**" (J. Piaget), del "**corpo percepito**" (Le Boulch),

che si esplicita nel raggiungimento di una buona immagine del corpo, anche se in forma statica, attraverso l'utilizzo di funzioni senso-percettive (esterocettive-proprio-cettive).

Dai sette anni il bambino entra nella fase del "**corpo rappresentato**" (Le Boulch), con la strutturazione dello schema corporeo a livello di nozione operatoria e coincide, in sostanza, con lo stadio delle "**operazioni concrete**" (J. Piaget).

L'educazione motoria, pur collegata con l'educazione corporea che inizia prima della nascita prosegue nella prima e seconda infanzia e persegue lo scopo di assicurare la salute attraverso il normale sviluppo dell'organismo, ha una sfera di azione molto più vasta, in quanto utilizza il movimento e l'azione motoria come mezzi per raggiungere obiettivi che abbracciano tutta la sfera della personalità, favorendo avvertibili traguardi di sviluppo in ordine all'identità, all'autonomia ed alla competenza.

La didattica dell'educazione motoria contribuisce in modo fondamentale alla formazione della personalità di ciascun bambino. È pertanto una didattica "**personalistica**", che differisce sostanzialmente da quella tradizionale che si fonda su teorie che strumentalizzano il corpo ritenendolo un oggetto, una esteriorizzazione della coscienza o solo un veicolo di essa e considerano il movimento in senso meccanicistico solo come dinamica regolata dalle leggi fisiche o, in senso fisiologico, come risultante di un'associazione di riflessi.

L'intenzionalità, secondo queste teorie, è esterna alle strutture corporee, per cui l'azione educativa si rivolge al corpo per svilupparne i muscoli e la forza, per ottimizzare le grandi funzioni vitali e correggerne le eventuali malformazioni: in definitiva per renderlo idoneo a soddisfare i bisogni vitali dell'uomo. Il criterio didattico, in conseguenza, è il criterio tecnico-pratico esercitativo, che agisce sul corpo addestrandolo secondo modelli didattici precostituiti.

La didattica personalistica si fonda su teorie che dimostrano l'implicazione reciproca, attraverso il movimento, della coscienza e del corpo sul piano comportamentale e su quello esistenziale.

Il criterio didattico fondamentale, in conseguenza, non è più quello addestrativo, bensì quello assiologico, che applica l'ipotesi didattica in funzione dell'intenzionalità implicita nella struttura stessa del corpo umano e che si manifesta nel movimento con il quale l'uomo agisce sul mondo e su se stesso come parte del mondo.

La didattica razionalizza il movimento, nel senso che lo rende proiezione dei significati del corpo come spazio espressivo ed aiuta il bambino a prenderne coscienza scoprendo al suo interno la propria totale personalità in relazione con l'ambiente circostante.

Nel mondo della televisione e dei videogiochi il bambino va smarrendo sempre più le occasioni di esplorare ed adattarsi all'ambiente attraverso il movimento. Anche quando viene svolta qualche attività motoria essa prende spesso la forma di ripetizione sistematica di movimenti sempre uguali che non stimolano la motivazione e la fantasia dei bambini: è più un addestramento che un'educazione motoria.

Scomparsi ruscelli, pendii, tronchi d'albero, muretti spetta anche all'insegnante rimediare a questi vuoti attraverso l'impiego costante e metodico di situazioni-stimolo che sollecitino la capacità del bambino di produrre risposte attive sempre più complesse ed efficaci.

Camminare, correre, saltare, lanciare ed afferrare, spingere, rotolare, strisciare, arrampicarsi, sollevare, trasportare e trasportarsi sono gesti semplici che si prestano ad una quantità pressoché infinita di variazioni al punto che ogni educatore può, con un po' di fantasia e di buona volontà, costruire con facilità una progressione didattica che copra agevolmente tutte le fasi dello sviluppo motorio dell'individuo.

Nella fascia di età che va dai 6 agli 11 anni le attività motorie svolte in situazioni di apprendimento devono costituire un "**carico motorio**". Con questa espressione si intende

quell'insieme di attività predisposte dall'insegnante che superano il livello di sollecitazione insito nei gesti comuni e nei movimenti della vita quotidiana.

Il carico motorio segue due principi fondamentali: **polivalenza e multilateralità**.

Con l'attività motoria polivalente si favoriranno lo sviluppo dell'area motoria e delle sue funzioni e l'integrazione di queste ultime con quelle delle altre aree della personalità, quali quella emotivo-affettiva, cognitiva e sociale.

La multilateralità si basa sul fatto che il carico motorio va inteso come scelta dei mezzi e dei contenuti che devono essere i più diversi e variati (giochi, percorsi, circuiti . . .) che devono attivare ed affinare progressivamente il maggior numero possibile di schemi motori e posturali per la costruzione di abilità motorie significative per qualità, quantità e trasferibilità.

Nell'arco di età che va dai 6 agli 11 anni il carico motorio polivalente e multilaterale si identifica con la continua variazione di contenuti, mezzi e metodi ed ha come fine la realizzazione delle condizioni ottimali per impedire arresti ed involuzioni dello sviluppo e per garantire a tutti i bambini un corretto avviamento al movimento ed, in prospettiva, anche all'attività sportiva.

In particolare con i bambini di 10 ed 11 anni si dovrà passare progressivamente, con una didattica appropriata, dallo schema motorio più semplice a quello strutturalmente più complesso. Dal "correre" alla corsa vera e propria; dai salti e saltelli da fermo o in avanzamento contenuti nei vari giochi si giungerà ai salti propriamente detti "in alto" ed "in lungo".

Lo stesso si può dire per i lanci passando dalle forme semplici di esercizi con palle diverse ai lanci eseguiti secondo i fondamentali propri del corretto gesto atletico o ai lanci di precisione, alla ricezione ed al lancio di oggetti diversi in differenti situazioni motorie.

Anche l'aspetto ludico, elemento sempre motivante, assume caratteristiche differenti rispetto al periodo precedente. Mentre prima il gioco era componente fondamentale ed indispensabile per impostare ogni attività, ora diventa sempre più finalizzato a giochi di squadra, esercizi svolti in piccoli gruppi, staffette, percorsi, . . .

È importante non trascurare i giochi di squadra nei quali il giovane si confronta con i coetanei e raggiunge così la consapevolezza delle sue effettive capacità, delle sue potenzialità e dei propri limiti.

Si conclude ponendo in evidenza che bambini sani sono fondamentalmente degli atleti naturali, per cui basterà guidarli, consigliarli, correggerli, incoraggiarli nei modi e nei tempi opportuni perché essi riescano ad ottenere progressi altamente soddisfacenti.

A ciò si aggiunge il fatto che il bambino va posto incessantemente nella condizione di dover risolvere problemi motori sempre più complessi attraverso l'introduzione di varianti sempre più sofisticate, di oggetti ed attrezzi sempre diversi in grado di garantire un costante progresso nell'acquisizione, nello sviluppo e nella presa di coscienza delle proprie capacità-abilità motorie.

La mancanza o la scarsità di adeguati stimoli in questa direzione comporta la mancata acquisizione della padronanza degli schemi motori di base che rappresentano l'"ABC" del movimento.

Se ci si chiede come sia possibile soddisfare il bisogno di movimento del bambino di scuola dell'infanzia e primaria significa ammettere che, a questa età, egli ha un bisogno intenso di movimento, ma nello stesso tempo si devono riconoscere le difficoltà che si possono incontrare per rispondere a questo suo bisogno.

È necessario prendere atto, quindi, che il movimento è, per il bambino, l'espressione stessa del suo modo di essere al mondo, accompagna e sostiene tutte le attività mentali ed è pure alla base dello sviluppo psicomotorio, affettivo, sociale e cognitivo.

Partendo da questo grande bisogno di movimento, l'attività motoria in questi due gradi di

scuola si pone il compito di aiutare il bambino a crearsi una conoscenza di sé, del mondo delle cose, del mondo degli altri e di stabilire una padronanza di queste relazioni.

Questo si otterrà attraverso proposte motorie rispondenti agli interessi del bambino, adeguate alla sua maturazione psico-fisica ed alla sua portata, pur richiedendogli un progressivo (e doveroso) sforzo.

Si tratterà, quindi, di realizzare una serie di attività strutturate che conservino il carattere ludico indispensabile a motivare il bambino e ad incrementare la sua partecipazione.

Un bambino, lasciato ad una sua privata e spontanea scoperta del mondo, non "va da nessuna parte" in quanto anche un ambiente ricco di stimolazioni può essere povero se il bambino non viene guidato all'apprendimento e se questa guida non agisce tenendo conto dei suoi bisogni, delle sue motivazioni e delle sue capacità.

Per questo motivo anche per l'attività motoria, come per tutti gli altri codici espressivi, deve essere formulata un'attenta programmazione che parta dall'analisi della situazione di partenza, dalla definizione degli obiettivi, dall'organizzazione e scelta delle attività, dei contenuti, dei metodi e dei materiali fino ad arrivare alla valutazione formativa.

Questo darà l'opportunità al docente di intervenire sempre *intenzionalmente* con proposte mirate e significative. Gli interventi casuali ed episodici sono spesso causa di perdita di tempo, di attività ripetitive e noiose, con conseguente scarso apprendimento dovuto alla caduta della motivazione e possono sorgere problemi disciplinari.

Conclusioni

Fino a qualche decennio fa lo sviluppo degli schemi motori di base veniva perseguito quasi naturalmente per mezzo dei giochi e delle attività motorie che i giovani, spontaneamente, praticavano quotidianamente.

La rapida evoluzione dello stile di vita moderno verso una forma di un esasperato sedentarismo, presente fin dalla giovane età, comporta la necessità, da parte della scuola, di un inserimento massiccio e costante di stimoli motori adeguati.

L'insegnante che relega l'attività motoria a poche ore mensili, considerandole spesso alla stregua di un premio o di una prolungata ricreazione, non assolve alla sua funzione di educatore e di formatore in quanto trascura lo sviluppo di una componente fondamentale della personalità.



METODI - PROCEDURE OPERATIVE

a) Come vanno intesi

- Sono strategie, procedure di intervento;
- non sono positivi o negativi in sè, ma possono assumere l'uno o l'altro aspetto in relazione all'impiego più o meno appropriato che ne facciamo.

b) Cosa sono

Per "metodo" intendiamo l'insieme delle procedure operative, delle strategie che permettono di condurre e di sviluppare il processo di apprendimento: dunque tutti quei procedimenti atti a garantire, sul piano teorico e pratico, la funzionalità di un comportamento.

In sostanza quando parliamo di "metodo" ci riferiamo ad una struttura logica e mentale con cui un problema (nel nostro caso motorio) viene impostato e risolto e alla base della quale la consapevolezza di una scelta didattica, tra le tante possibili, diventa fondamentale (all'interno del processo educativo) sia per il ruolo dell'educatore che per le possibilità di apprendimento degli alunni.

c) Classificazione e caratteristiche principali

1- **metodi deduttivi** (centrati prevalentemente sull'insegnante: facile controllo del gruppo):

- a) *prescrittivo*: si spiega, si dimostra, si esegue e si corregge;
- b) *misto*: dimostrazione globale, analisi dei singoli aspetti, ripetizione d'insieme dell'attività;
- c) *assegnazione dei compiti*: spiegazione, dimostrazione, effettuazione, ripetizione in forma autonoma.

2- **metodi induttivi** (centrati prevalentemente sull'allievo: impegnativo controllo del gruppo):

- a) *problem solving*: spiegazione del problema motorio con soluzioni autonome anche divergenti;
- b) *scoperta guidata*: guida alla scoperta della variabilità di attività effettuabili in determinate situazioni;
- c) *libera esplorazione*: effettuazione libera di esperienze con autonoma scelta dei contenuti e dei mezzi.

CORREZIONE (linee guida)

- Stimolare l'autovalutazione
- Correggere immediatamente dopo l'errore
- Correggere sempre e solo un errore per volta
- Dare priorità alla correzione degli errori principali
- Lodare lo sforzo e la prestazione corretta
- Motivare il soggetto a fare uso del feed-back correttivo
- Dare feed-back correttivi semplici e precisi
- Verificare che il feed-back usato per la correzione sia stato ben compreso

CAPACITÀ MOTORIE - ABILITÀ MOTORIE

NEI DOCUMENTI MINISTERIALI

In ordine agli obiettivi educativi/didattici, coerenti con gli obiettivi istituzionali di una corretta educazione motoria, troviamo i “traguardi di sviluppo” (nella scuola dell’infanzia) e gli “obiettivi” (nella scuola primaria) quali le “**capacità motorie**”, che si dividono in capacità senso-percettive, capacità coordinative, capacità condizionali e le “**abilità motorie**”.
Le capacità sono le disposizioni di ogni individuo a conseguire un determinato scopo.
Per uno sviluppo completo delle stesse è necessario un rapporto con l’ambiente che si espliciti esclusivamente tramite l’attività motoria.
Le abilità sono le azioni corrette maturate che portano un individuo a conseguire un determinato scopo motorio.

Indicazioni Nazionali per i Piani di Studio Personalizzati delle Attività Educative nelle SCUOLE DELL’INFANZIA

CORPO - MOVIMENTO - SALUTE

- 1 - Rappresentare lo schema corporeo in modo completo e strutturato; maturare competenze di motricità fine e globale.
- 2 - Muoversi con destrezza nell’ambiente e nel gioco, controllando e coordinando i movimenti degli arti e, quando possibile, la lateralità.
- 3 - Muoversi spontaneamente e in modo guidato, da soli e in gruppo, esprimendosi in base a suoni, rumori, musica, indicazioni ecc.
- 4 - Curare in autonomia la propria persona, gli oggetti personali, l’ambiente e i materiali comuni nella prospettiva della salute e dell’ordine.
- 5 - Controllare l’affettività e le emozioni in maniera adeguata all’età, rielaborandola attraverso il corpo ed il movimento.

INDICAZIONI NELLA SCUOLA PRIMARIA Attività Motoria e Sportiva - **CLASSE PRIMA**

-Le varie parti del corpo.	-Riconoscere e denominare le varie parti del corpo.
-I propri sensi e le modalità di percezione sensoriale.	-Rappresentare graficamente il corpo, fermo ed in movimento. -Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).
-L’alfabeto motorio (schemi motori e posturali).	-Coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, ...).
-Le posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio ed al tempo.	-Collocarsi, in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/o ad oggetti. -Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità ed adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.
-Codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale.	-Utilizzare il corpo ed il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche. -Comprendere il linguaggio dei gesti.
-Giochi tradizionali.	-Partecipare al gioco collettivo rispettando indicazioni e regole.

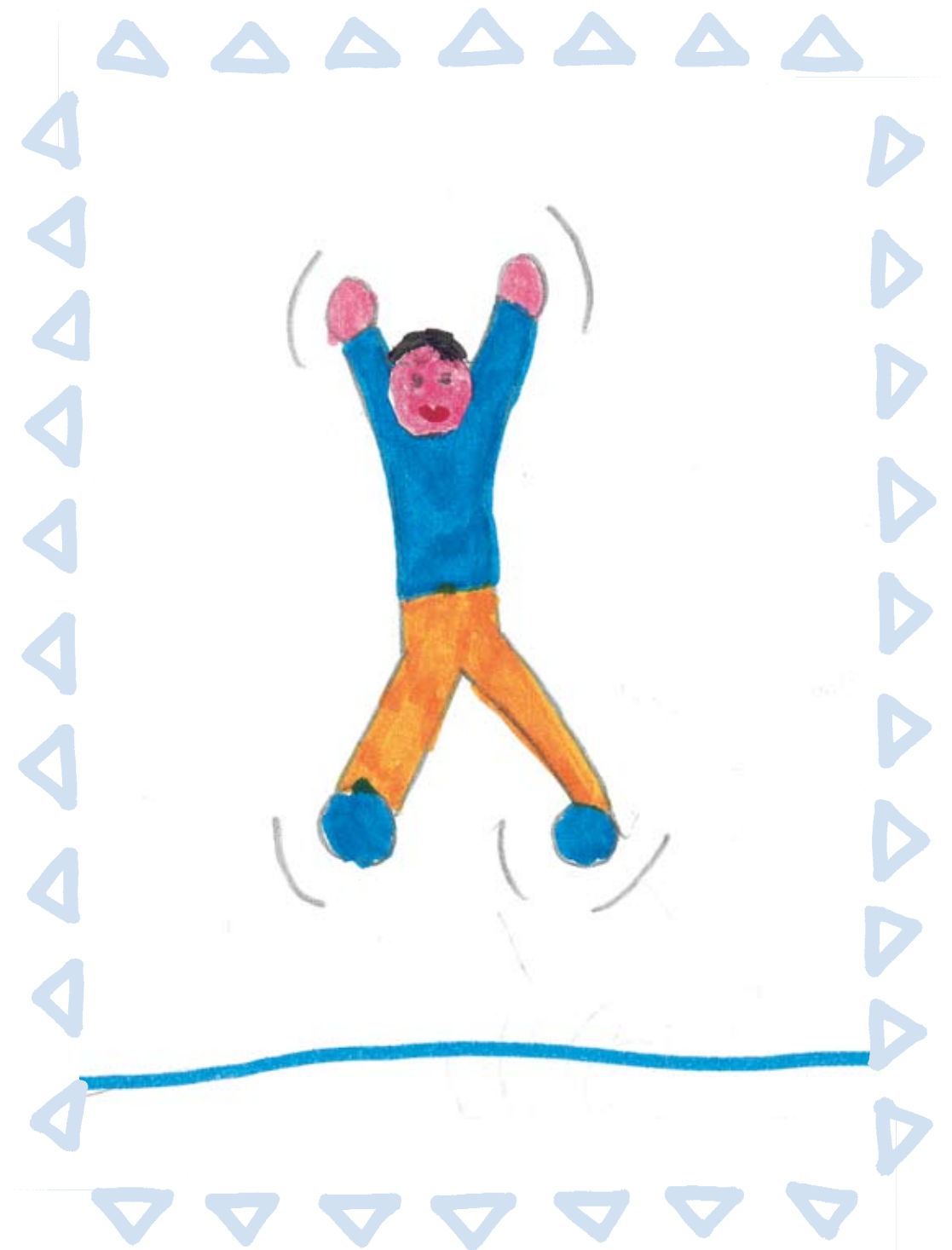
Obiettivi specifici di apprendimento per le classi SECONDA e TERZA (primo biennio)

-Schemi motori e posturali.	-Muoversi con scioltezza, destrezza, disinvoltura, ritmo (palleggiare, lanciare, ricevere da fermo ed in movimento, ...). -Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi, codificati e non, nelle attività ludiche, manipolative e grafiche-pittoriche. -Variare gli schemi motori in funzione di parametri di spazio, tempo, equilibri (eseguire una marcia, una danza, ...). -Apprezzamento delle traiettorie, delle distanze, dei ritmi esecutivi delle azioni motorie. -Utilizzare abilità motorie in forma singola, a coppie, in gruppo. -Utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi valutando anche le capacità degli altri.
-Giochi di imitazione, di immaginazione, giochi popolari, giochi organizzati sotto forma di gare.	-Rispettare le regole dei giochi organizzati, anche in forma di gare. -Cooperare all'interno di un gruppo. -Interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità.
-Corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita.	-Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per i compagni spazi ed attrezzature.
-Modalità espressive che utilizzano il linguaggio corporeo.	-Utilizzare il linguaggio gestuale e motorio per comunicare, individualmente e collettivamente, stati d'animo, idee, situazioni, ecc. -Utilizzare efficacemente la gestualità fino-motoria con piccoli attrezzi, codificati e non, nelle attività ludiche, manipolative e grafiche-pittoriche.

Obiettivi specifici di apprendimento per le classi QUARTA e QUINTA (secondo biennio)

-Consolidamento schemi motori e posturali.	Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea.
-Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali.	-Eseguire movimenti precisati ed adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse. -Rispettare le regole dei giochi sportivi praticati. -Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra. -Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione, con i compagni.
-Le principali funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.	-Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.
-Variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e tecniche di modulazione/recupero dello sforzo (frequenza cardiaca e respiratoria).	-Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio. -Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità. -Utilizzare tecniche di sperimentazione e miglioramento delle proprie capacità.
-L'alimentazione e la corporeità.	-Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.
-Salute e benessere.	-Assumere comportamenti igienici e salutistici.
-Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni in casa, a scuola, in strada.	-Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza nei vari ambiti di vita, anche in quello stradale.

PARTE SECONDA





SCHEMI MOTORI DI BASE

La struttura del **movimento volontario** finalizzato consta di elementi semplici o unità di base chiamate "**schemi motori di base**" (*dinamici*) e "**schemi posturali**".

Essi sono costituiti da tutte le forme fondamentali e naturali del movimento e dalle loro combinazioni più spontanee e sono chiamati "**di base**" perché appaiono per primi nello sviluppo dell'individuo e diventano patrimonio dell'adulto. Queste forme di movimento costituiscono il patrimonio motorio che si inizia a capitalizzare in famiglia, in forma progressiva e strettamente dipendente dal tipo di esperienze motorie vissute in tale fascia di età.

Gli **schemi motori dinamici** sono quelli che permettono al corpo di spostarsi nello spazio. Vengono così chiamati i seguenti movimenti: **camminare, correre, sollevare trasportare e trasportarsi, saltare, lanciare ed afferrare, tirare e spingere, rotolare, strisciare, arrampicarsi**.

Gli **schemi posturali** sono schemi statici o statico-dinamici in cui il corpo resta fisso sul posto e vi è uno spostamento nello spazio di una qualsiasi parte di esso.

Vengono così chiamati i seguenti movimenti: **flettere, piegare, circondurre, ruotare, oscillare, inclinare, addurre o abduire, sollevare**.

L'arricchimento degli schemi motori è continuo e dura per tutta la vita: si passa infatti da gesti motori semplici ad altri più articolati e complessi.

Gli schemi motori e posturali maturano e si sviluppano secondo un processo ben definito di stadi progressivi, nel corso dei quali ogni stadio include quello precedente. Ogni schema motorio e posturale possiede un proprio livello di sviluppo in riferimento a una determinata età motoria. I ritmi di sviluppo, inoltre, possono oscillare e variare da soggetto a soggetto e sono connessi ai livelli non omogenei di maturazione e di apprendimento motorio di ogni individuo, livelli dati dal grado di "alfabetizzazione" motoria, cui gli itinerari didattici e le strategie educative devono adeguarsi ed aderire.

Gli schemi motori di base possono essere attivati e sviluppati attraverso cambiamenti e combinazioni nell'esecuzione del movimento da definire in rapporto a varianti di tipo spaziale, temporale - quantitativo, qualitativo.

VARIANTI DI TIPO SPAZIALE

Avanti - Dietro (Destra - Sinistra)	riferito a movimenti in relazione a	direzioni persone oggetti corpo o parti di esso spazi
Vicini - Lontano	riferito a movimenti in relazione a	spazi persone oggetti corpo o parti di esso suoni luci colori forme
Dentro - Fuori	riferito a movimenti in relazione a	oggetti persone limiti di campo aeree settori corsie corpo o parti di esso
Sopra - Sotto	riferito a movimenti in relazione a	persone oggetti ostacoli corpo o parti di esso
Largo - Corto	riferito a movimenti in relazione a	distanze spazi misure traiettorie ostacoli corpo o parti di esso
Alto - Basso	riferito a movimenti in relazione a	direzione ostacoli spazi oggetti/attrezzi traiettorie corpo o parti di esso
Largo - Stretto	riferito a movimenti in relazione a	attrezzi/oggetti spazi ostacoli corpo o parti di esso
Aperto - Chiuso	riferito a movimenti in relazione a	spazi percorsi corpo o parti di esso schieramenti/gruppi
Grande - Piccolo	riferito a movimenti in relazione a	spazi (aeree, campo, settori, corsie, ecc.) corpo o parti di esso ostacoli
Vuoto - Pieno	riferito a movimenti in relazione a	spazi (aeree, campo, settori, corsie, ecc.) corpo o parti di esso ostacoli
Prima - Dopo Contemporaneamente	riferito a movimenti in relazione a	stimoli (uditivi, visivi, tattili, ecc.) spazi ostacoli attrezzi oggetti persone corpo o parti di esso direzioni posizioni dimensioni

VARIANTI DI TIPO TEMPORALE - QUANTITATIVO

Tanto - Poco	riferito a movimenti in relazione a	tempo spazio persone oggetti/attrezzi
Tutto - Parte - Niente	riferito a movimenti in relazione a	corpo spazio tempo oggetti/attrezzi

VARIANTI DI TIPO QUALITATIVO

Pesante- Leggero	riferito a movimenti in relazione a	persone oggetti/attrezzi corpo o parti di esso
Duro - Morbido	riferito a movimenti in relazione a	persone oggetti/attrezzi superfici corpo o parti di esso
Ruvido - Liscio	riferito a movimenti in relazione a	oggetti/attrezzi superfici corpo o parti di esso
Forte - Piano	riferito a movimenti in relazione a	suoni rumori ritmi battute
Veloce - Lento	riferito a movimenti in relazione a	stimoli (uditivi, visivi, tattili, ecc.) spazi (aeree, settori, corsie, ecc.) persone oggetti/attrezzi corpo o parti di esso

PROPOSTE OPERATIVE

GUIDA ALLA LETTURA DELLE PROPOSTE

1. La lettura delle proposte va fatta in due direzioni: in **VERTICALE** ed in **ORIZZONTALE**.
 - a) in **VERTICALE** si ottiene l'evoluzione graduale delle proposte motorie per lo schema motorio interessato relativo ad **una fascia di età**;
 - b) in **ORIZZONTALE** la proposta motoria specifica è presentata nella sua evoluzione verticale **per fasce di età**.
2. Ogni stadio (proposte operative per "piccoli", "medi", "grandi", 6-7 anni, 8-9-10 anni) include il precedente sia nella lettura orizzontale che verticale.
3. È opportuno tenere presenti i principi della gradualità e dell'adeguamento delle proposte motorie alle caratteristiche fisiche e psichiche di ogni bambino.
4. I giochi sono numerati e riportati in scheda a parte per la spiegazione.
5. Gli spazi vuoti sono a disposizione dei singoli docenti per eventuali integrazioni personali (che potrebbero diventare motivo di scambio e discussione con i colleghi).



Camminare



Il “**camminare**” è l’esercizio più naturale che più di ogni altro influenza la nostra vita motoria ed è uno dei primi movimenti che l’uomo esegue come conseguenza di un certo tipo di maturazione psicofisica.

È il primo degli schemi motori che il bambino esegue dopo aver conseguito il controllo della stazione eretta ed è l’esercizio naturale e spontaneo che più influenza la sua vita motoria.

Caratteristiche

Lo sviluppo della deambulazione si completa in gran parte nel primo anno di età e fino alla fine del terzo anno si faranno progressi notevoli. Ma anche quando il movimento della deambulazione è ben controllato si osservano ancora alcune particolarità che vengono superate gradualmente solo nella fase di sviluppo successivo (età prescolare).

Tra le più importanti citiamo la notevole irregolarità nell’ampiezza del movimento, nella sincronia e coordinazione dei vari movimenti degli arti superiori e inferiori, nell’equilibrio, nella leggerezza della camminata fatta di passi stretti, rapidi, “trotterellanti” tipica dei bambini di questa età.

Nei bambini di 3 anni manca ancora il movimento di rullata, l’appoggio del piede è a tutta pianta e quindi i movimenti risultano ancora goffi e poco elastici.

Tra i 5 ed i 7 anni vi sono progressi notevoli della deambulazione: i passi si rallentano e si allungano e si associa anche l’esecuzione di un movimento di rullata del piede che comincia dal contatto del calcagno con il terreno e finisce con la spinta della pianta e delle dita del piede nella fase di distensione dell’arto inferiore.

È un movimento che fa acquisire molta più elasticità ai movimenti infantili di deambulazione.

Il camminare avrà la finalità di contribuire a dare al bambino il senso degli spostamenti, dell’orientamento e dello spazio che lo circonda soprattutto come presa di coscienza degli altri e degli oggetti al fine di raggiungere la libera utilizzazione dello spazio da parte di tutti.

Esercizi “camminare”



3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Nello spazio a disposizione, camminare in forma libera senza scontrarsi.	Camminare lateralmente a destra e a sinistra.	Camminare in forma libera; al segnale disposti a coppie, a terziglie, ecc.	Camminare in forma libera; al segnale disporsi a coppie legati a mano per eseguire un giro completo e riprendere a camminare.	Camminare cercando di occupare con il proprio corpo lo spazio maggiore o minore possibile (ad esempio: braccia fuori, gambe piegate).
	Camminare a gambe "rigide e tese" o a gambe "molli".			
Camminare in forma libera; al segnale, sedersi a terra.	Camminare con le gambe incrociate e con le gambe divaricate.	Camminare in forma libera, al segnale cambiare direzione.	♣ Camminare in forma libera; al segnale formare gruppi di due, tre, ecc. e fare un girotondo fino al segnale successivo.	Camminare in forma libera; l'insegnante produce un rumore forte al quale i bambini reagiscono cadendo a terra.
Camminare in forma libera; al segnale camminare sul posto.		♣ Camminare in forma libera; al segnale eseguire un dietro front.		Camminare sugli avanpiedi, sui talloni, sul bordo esterno o interno del piede.
Camminare in forma libera; al segnale fermarsi in piedi, proni, supini, in ginocchio, ecc.	Camminare dandosi calci nel sederino	Come ♣, ma camminare a coppie: A davanti, B dietro. B deve seguire sempre A che cambierà spesso direzione; al segnale "dietro-front" B prenderà il comando e così via.	Camminare liberamente; al segnale assumere una posizione concordata prima: ad esempio in ginocchio, proni, supini. Ricordare ed eseguire di seguito una sequenza di posizioni intervallate sempre dal camminare.	Camminare e fermarsi in equilibrio su un piede (dx e sx).
Camminare in forma libera; al segnale assumere una posizione a scelta. Qual è la più bella?	Camminare con le ginocchia alte.			♣ Camminare in forma libera; al segnale camminare girando su se stessi.
Gioco del semaforo Al verde si cammina Al rosso ci si ferma Il colore lo posso chiamare a voce o mostrare con fazzoletti o palle, ecc.	Camminare a coppie: uno segue l'altro come un'ombra.	♣ Camminare a coppie, con A davanti e B dietro; al segnale B supererà A e prenderà il comando e così via.	Gioco del serpente	Come ♣, ma guardando in alto mentre si gira.
	Camminare a coppie legati a mano (o altri modi di contatto: mani sulle spalle, a braccetto, piede contro piede).		Camminare liberamente in formazione di una o più file; al segnale il capofila andrà ultimo o l'ultimo andrà primo e così via lasciando a tutti la guida del serpente.	♣ Camminare in forma libera; ad occhi chiusi guidati da un compagno (per mano, mani sulle spalle, ecc.).
	Camminare in forma libera; al segnale l'insegnate nomina animali da imitare: passi da formica, da elefante, ecc.	Come ♣, con A che cammina davanti e B dietro; al segnale A divaricherà le gambe e B vi passerà sotto, passerà davanti e prenderà il comando.		Come ♣, ma ognuno per conto proprio (a braccia tese avanti per evitare scontri).
	Camminare vicino o lontano dalla maestra o da un compagno.			A coppie: A cammina ad occhi chiusi e B lo guida utilizzando il rumore (voce, piede, mani).

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Con i colori: Camminare in forma libera; al "rosso" camminare lungo le linee rosse, al "blu" ... ecc.	Camminare in uno spazio che da ampio si fa sempre più stretto senza scontrarsi. Chi si scontra "prende la scossa".	♣ Due file di bambini fermi in piedi; al segnale l'ultimo della fila, camminando, si porta primo e così via tutti i componenti.	♣ Camminare aumentando o diminuendo sempre più la lunghezza del passo (passoni/passini). Come ♣, ma a ritroso.	
Camminare in forma libera; al segnale "rosso" appoggio i piedini sopra la riga rossa, al "blu" sopra la riga blu.	Gioco del semaforo -"verde": camminare -"giallo": camminare sul posto -"rosso": fermarsi sul posto.	Come ♣, ma il primo si porta ultimo camminando all'indietro.	Camminare a passi velocissimi curando la rullata del piede (tacco punta).	♣ Camminare a coppie mantenendo sempre la stessa distanza tra i due bambini (camminare avanti, indietro, lateralmente).
Camminare in forma libera; al segnale "rosso": cosa posso appoggiare sopra la riga rossa? Le manine, la testa, il sederino, ecc.	Con la palla Camminare con la palla in mano; al segnale appoggiare la palla a terra e continuare a camminare tra le palle senza toccarle. Al segnale successivo riprendere la palla o quella di un compagno.	Come ♣, ma i bambini sono disposti in fila a doppia distanza; al segnale l'ultimo si porta primo camminando a "slalom" tra i compagni.	I passoni come prima gara collettiva: chi attraversa la palestra con il minor numero di passoni.	Come ♣ ma, mentre uno comanda, l'altro si adegua mantenendo la giusta distanza.
Camminare in forma libera senza toccare le righe.	Camminare in forma libera con la palla in mano; al segnale scambiare la palla con un compagno.	Gioco del semaforo -"verde": cammino -"giallo": cammino sul posto -"rosso": mi fermo -"blu": cammino indietro.	I passoni come prima gara con se stessi: chi fa due prove diminuendo il numero dei passoni?	A coppie: A cammina avanti e B , al suo fianco, all'indietro; A cammina sulle punte e B sui talloni; A fa i "passoni" e B fa i "passini" molto più velocemente.
Camminare come i giganti (sugli avanpiedi) o come i nanetti (in massima raccolta).	Camminare tenendo la palla in equilibrio prima sul palmo della mano destra e poi su quello di sinistra.	♣ Con la palla Camminare e palleggiare il pallone a terra con 2 mani.	Camminare con le braccia naturalmente distese in azione "alternata".	Con la bacchetta Camminare in forma libera battendo a terra il ritmo con la bacchetta.
Camminare facendo molto o poco rumore.	Con i cerchi Camminare con il cerchio tenuto come un volante e "guidare".	Come ♣, ma usando prima la mano destra e poi quella sinistra.	Camminare con le braccia naturalmente distese in azione "appaiaata".	Camminare mantenendo la bacchetta sopra la testa, sopra le spalle, dietro la schiena, ecc.
Camminare in quadrupedia (mani-ginocchia e mani-piedi).		Camminare in forma libera con la palla in mano; al segnale palleggiare la palla a terra.	Camminare a braccia flesse con oscillazioni alternate o appaiate.	Camminare in tutte le direzioni con la bacchetta tra le ginocchia.

Correre



Per “**correre**” s’intende normalmente lo spostarsi velocemente da un punto all’altro con gli arti inferiori in modo tale che in nessun momento i piedi tocchino a terra contemporaneamente. Dal “camminare” al “correre” si passa a seguito di altre maturazioni nervose e muscolari che consentono di utilizzare una potenzialità che cresce in maniera altrettanto autonoma.

Nell’arco della scuola primaria si possono ottenere notevoli progressi in tutte le caratteristiche del movimento di corsa che sono:

- incremento della forza e del grado di rapidità dell’intero movimento;
- la progressiva maggior inclinazione in avanti del busto;
- una sempre più corretta spinta delle gambe;
- un maggior lavoro delle braccia che si muovono con un’ampiezza sempre maggiore di movimento ed in modo notevolmente più adeguato al tipo di movimento.

È importante sottolineare che, pur adeguandosi ai canoni biomeccanici e fisiologici della marcia e della corsa, ogni individuo cammina e corre in modo del tutto personale. Noi possiamo indirizzare il bambino a muoversi “fantasiosamente” usando gli stessi fondamentali gesti mescolati in sequenze ritmiche diverse che determineranno gradualmente l’instaurarsi di abilità esecutive particolari e la maturazione di esperienze corporee assolutamente originali.

Caratteristiche

All’inizio della scuola dell’infanzia, in linea di massima, il bambino corre “male”: i movimenti degli arti inferiori sono irregolari, bruschi e “pesanti”, come quelli degli arti superiori che vengono mossi poco, allargati e mal coordinati con il movimento delle gambe. Questo perché:

- 1- la fase aerea tra un passo e l’altro è molto ridotta;
- 2- i bambini controllano male le gambe ed i piedi per mancanza di forza;
- 3- il loro equilibrio dinamico è ancora imperfetto;
- 4- non riescono a mantenere bene una direzione, in quanto non hanno ancora strutturato e maturato una sufficiente percezione spazio - temporale.

Solo verso i 5/6 anni si nota un perfezionamento dell’azione di corsa: vi è un notevole aumento della lunghezza dei passi, della fase aerea tra un passo e l’altro, della velocità e dell’agilità di corsa.

Malgrado questi miglioramenti nel movimento di corsa del bambino in età prescolare vi sono ancora notevoli imperfezioni proprie dell’età e se ne deduce quindi che non possiamo assillare il bambino chiedendogli una perfezione stilistica che non può ancora raggiungere e così, per ottenere un’azione di corsa corretta, si potrà restare entro questi limiti:

- 1- appoggio sulla pianta del piede (a volte i bambini tendono a correre sulle punte);
- 2- busto eretto e leggermente inclinato in avanti;
- 3- braccia flesse ai gomiti con movimento oscillante e coordinato al movimento degli arti inferiori;
- 4- passi corti con un progressivo lavoro di spinta degli arti inferiori verso l’alto.

La corsa, come il camminare, può e deve trovare spazio nella scuola dell’infanzia e nella scuola primaria con varie attività caratterizzate dal “piacere stesso della corsa” ed orientate al raggiungimento di tutte le finalità già indicate per lo schema motorio “camminare”.

Esercizi “correre”



3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI			
Tutte le attività del "camminare" possono essere ripetute con lo schema motorio del "correre"							
Correre in forma libera senza scontrarsi.	Bambini disposti sulla linea di fondo campo.	♣ Bambini in fila; l'insegnante farà rotolare una palla a terra ed il capofila dovrà correre di fianco ad essa.	♣ Bambini disposti in cerchio a doppia distanza.	Correre: - a ginocchia alte (skip) - corsa calciata avanti - corsa calciata dietro, ecc.			
Alternare camminare in forma libera al correre.	Quanti modi conosco per attraversare la palestra correndo? • Corsa avanti • Corsa indietro • Corsa a ginocchia alte • Corsa calciata dietro • Corsa laterale • Corsa a passi lunghi • Corsa a passi corti, ecc.	Come ♣, ma dovrà recuperare la palla il prima possibile.	Al segnale un bambino alla volta, correndo fuori dal cerchio formato dai compagni, tornerà al proprio posto. Correre verso destra e verso sinistra.	Correre alternando tratti lenti a tratti veloci.			
Un gruppo di bambini corre, l'altro cammina; al segnale cambiare i ruoli.		Come ♣, ma dovrà superare la palla, aspettarla in un punto prestabilito (ad esempio: la riga di metà campo) e recuperarla.		Corsa balzata avanti (aumentare il tempo di volo spingendo bene con i piedi a terra).			
Correre in forma libera da soli, al segnale camminare a coppie.	♣ Bambini disposti in riga; al segnale corsa veloce per attraversare la palestra partendo da diverse posizioni: seduti, in ginocchio, proni, supini, ecc.	Come ♣, ma partendo da diverse posizioni: proni, supini, in ginocchio, ecc.	Come ♣, ma correndo a slalom tra i compagni.				
Gioco del semaforo Verde: correre Giallo: camminare Rosso: fermarsi sul posto.	Come ♣, ma ognuno sceglierà una posizione fantasiosa.	Come ♣, ma in situazione di gioco. Bambini disposti su due file; l'insegnante in mezzo ai due capo-fila farà rotolare la palla a terra. Chi dei due la recupererà per primo?	Gioco del gatto e del topo Stessa disposizione come ♣. Il bambino A farà il topo, il bambino B il gatto. Al segnale B cercherà di prendere A che, correndo intorno al cerchio formato dai compagni, tornerà al proprio posto.	Corsa sugli avampiedi a passi lunghi o corti. ♣ Due squadre: correre su 2 cerchi concentrici in senso inverso; al segnale cambiare direzione.			
Correre su uno spazio più ristretto o più ampio.	Bambini disposti su 2 o più file; al segnale il capofila andrà di corsa a toccare con la mano la linea di fondo campo opposta e tornerà in fila. Dare più segnali successivi in modo che più bambini possano correre contemporaneamente. Attenti a non scontrarsi!	♣♣♣ Gioco dei Puffi I bambini (Puffi) corrono liberamente. Uno di essi sarà "Birba", nemico dei Puffi, che cercherà di toccare più puffi possibile. I Puffi toccati saranno "prigionieri" ed andranno a sedersi nell'area adibita a prigione (es: sopra un materassino). N.B.: Cambiare molto spesso il ruolo di Birba.	Gioco n.° 4: "Tocca e scappa" (vedi a pag. 99)				
♣ Correre tra le palle disposte a terra senza toccarle.			♣ Dividere la palestra in 3 settori:	Come ♣, ma come gioco. I bambini del cerchio interno, al segnale cercheranno di prendere quelli esterni che scapperanno a fondo campo.			
Come ♣, ma con vari attrezzi sparsi a terra. Al segnale fermarsi in piedi vicino ad un attrezzo.			<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> Correre in forma libera; alla chiamata "1, 2 o 3" i bambini dovranno correre solo nel settore chiamato.	1	2	3	
1	2	3					

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI			
♣ <u>Con i coni</u> Disposti liberamente sul pavimento 4 coni colorati, i bambini cammineranno in forma libera; al richiamo di un colore, correndo, raggiungeranno il cono corrispondente.		♣ Gioco n.° 1: "Bianco e nero" (vedi a pag. 98) Come ♣, ma facendo vedere i colori. (Usare più colori per "ingannare" i bianchi)	Come ♣, ma ad ogni settore corrisponde un modo diverso di correre. Ad esempio: - settore 1: corsa in avanti; - settore 2: corsa indietro; - settore 3: corsa calciata.	♣ Bambini disposti su due file a fondo campo. Il capofila A darà il "via", partendo di corsa ed il capofila B reagirà correndogli dietro fino ad un punto prestabilito.			
Come ♣, ma i bambini dovranno raggiungere un cono di colore diverso da quello chiamato.		A coppie: A e B disposti in fila a doppia distanza. Al segnale, B scapperà rincorso da A.	Bambini su più file dietro una linea di fondo campo. Nei tre settori della palestra si terrà un ritmo di corsa diverso. Ad esempio: - settore 1: corsa lenta; - settore 2: corsa veloce; - settore 3: corsa lenta.	Come ♣, ma come gioco "Guardie e Ladri". A è il ladro, B la guardia. Al segnale, B cercherà di prendere A prima del punto prestabilito.			
Come ♣, ma i bambini, al segnale, andranno a toccare un cono colorato a loro scelta.		Come ♣, ma ad ogni segnale ci sarà un dietro front per entrambi (A prende B, al segnale B prende A, ecc.) Dare anche più segnali successivi.	♣ Definiamo le linee del campo di pallavolo: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table>	1	2	3	♣ A coppie: A e B uno di fronte all'altro disposti su una linea di fondo campo; a braccio teso avanti B toccherà la mano di A e scapperà. A cercherà di prendere B prima del punto prestabilito.
1	2	3					
Come ♣, ma i bambini, al segnale, andranno di corsa a toccare di seguito tutti e 4 i coni. Ognuno di loro sceglierà la sequenza dei colori. Chi finirà per primo?		♣ Due squadre con i bambini disposti in riga sulle due linee di fondo campo; al segnale attraversare di corsa la palestra senza scontrarsi e scambiarsi di posto. Come ♣, ma senza toccare una serie di piccoli attrezzi o palloni sparsi nella palestra.	Bambini su più file dietro una linea di fondo campo. Al via, il capofila andrà di corsa a toccare la linea chiamata e ritornerà in fila. Aumentare progressivamente il numero dei numeri chiamati. Ad es.: "tocca la riga 2, la 3, la 1".	Come ♣, ma A terrà gli occhi chiusi al momento dello "schiaffo" sulla mano. Come ♣, ma sceglieranno un'altra parte del corpo da toccare.			
Come ♣, ma la sequenza dei colori viene data dall'insegnante. Ad esempio: "tocca il cono rosso, poi giallo, poi verde...".		Gioco n.° 2: "Fai il giro più veloce" (vedi a pag. 98) Tutti tipi di staffetta come, ad esempio, il Gioco n.° 3: "Il boomerang" (vedi a pag. 99)	Come ♣, ma corsa avanti se il numero sale, corsa indietro se il numero scende. Gioco dei Puffi con 2 Birba: vince chi fa più prigionieri. (vedi ♣♣♣ pag. 42)	♣ Bambini disposti in fila sull'angolo del campo di pallavolo. Ad ogni segnale il capofila farà, di corsa, tutto il giro del campo e ritornerà in fila (consiglio: porre dei segnali quali coni, ceppi, ecc. sui 4 angoli del campo per delimitare bene la zona di lavoro).			

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
			♣ Bambini disposti a coppie; correre uno dietro all'altro mantenendo sempre la stessa distanza tra i due. Come ♣, ma correndo all'indietro. Come ♣, ma a coppie: A comanda correndo a ritmo personale e B, sempre al suo fianco, si adatterà al compagno. Cambio dei ruoli. Come ♣, ma A correrà con dei cambi di velocità e B dovrà adattarsi. Come ♣, ma A correrà in avanti e B all'indietro. Come ♣, ma A correrà in senso orario e B in senso antiorario. Entrambi eseguiranno il giro del campo e dovranno arrivare insieme al punto di partenza (collaborazione ed adattamento del ritmo di corsa). Come ♣, ma mentre A farà un giro, B ne dovrà fare due. <i>Le ultime due attività possono essere eseguite anche correndo nello stesso senso</i>	Come ♣, ma correndo all'indietro.

ESEMPIO DI UN PERCORSO RIASSUNTIVO SUGLI SCHEMI MOTORI CAMMINARE E CORRERE

- Camminare con i “passoni” superando una fila di cerchi (ogni cerchio un passo).
- Correre a slalom tra una serie di coni, prima in avanti e poi all'indietro.
- Camminare in quadrupedia passando sotto ad uno o più ostacoli.
- Disposti 2 cerchi a distanza di 4/5 metri, dentro ad ogni cerchio porre un piccolo attrezzo: i bambini, di corsa, dovranno trasportare gli attrezzi da un cerchio all'altro.
- Camminare sopra una panca o una trave.
- Usufruire di una circonferenza segnata a terra per eseguire una corsa veloce circolare (oppure eseguire una corsa veloce rettilinea seguendone il diametro).

Saltare



Con l'espressione "**saltare**" intendiamo una serie di movimenti mediante i quali il corpo abbandona il contatto con il suolo per ritornarvi dopo un'azione di volo.

L'acquisizione di questo schema motorio necessita di un'attenzione particolare in quanto presuppone, da parte del bambino, una precisa conoscenza della struttura del proprio corpo e delle possibilità di dominarlo, obiettivi che si raggiungono in tempi lunghi e con interventi didattici mirati ed adeguati.

Caratteristiche

Il "saltare" richiede:

- 1-una forza ed una coordinazione motoria che consenta di attivare i muscoli interessati (antigravitazionali ed estensori) per sollevare il corpo da terra, sostenerlo al momento dell'impatto con il terreno e mantenerlo in equilibrio durante le varie fasi del movimento;
- 2-la capacità di dosaggio delle tensioni muscolari e dell'uso della forza (differenziazione);
- 3-la capacità di valutare altezze, distanze, traiettorie del volo;
- 4-un grado elevato di maturazione dell'immagine di sé in relazione anche alle fasi relativamente lunghe di perdita di contatto con il suolo;
- 5-uno sviluppato senso dell'equilibrio statico e dinamico;
- 6-una certa dose di coraggio e di confidenza con l'ambiente.

In particolare, l'elemento comune ai bambini della fascia di età relativa alla scuola dell'infanzia è lo scarso senso di equilibrio nella fase di volo. Infatti le sole forme di movimento di salto che vengono più prevalentemente usate nell'attività ludica infantile sono i salti in basso e solo occasionalmente saltelli a piè pari, su un solo piede, uniti a movimenti in avanti.

Altri elementi comuni sono la scarsa elevazione combinata con la difficoltà a staccare entrambi i piedi dovuta ad una mancanza di forza degli arti inferiori e ad una incompleta maturazione dei sistemi di controllo e di coordinazione dei movimenti relativamente alle variabili spaziali e temporali.

Lo sviluppo di questo movimento sarà rapido e multiforme se ai bambini verrà proposta un'attività adeguata in modo frequente e costante.

Con i piccolissimi (3 anni) sarà redditizio utilizzare la palla per stimolarli a saltare: la palla che rimbalza, che va verso l'alto, che avanza rimbalzando e che invita i bambini a seguirla ed imitarla; seguono i salti verso il basso ed altre proposte di attività di gioco più mirate che conducono il bambino ad acquisire un sempre maggiore controllo del proprio corpo anche nella fase di volo.

A 5/6 anni i bambini si possono esercitare sui salti a piè pari da fermi ed in avanzamento, saltelli su un piede, vari salti abbinati all'azione di corsa, forme semplici di salti in successione utilizzando piccoli attrezzi quali cerchi, piccoli ostacoli, bastoni, ecc.

Uno dei primi aspetti dell'apprendimento dei salti consiste nell'addestramento all'atterraggio, aspetto che più di altri può creare nel bambino qualche timore.

Constatata la presenza di uno scarso senso dell'equilibrio nella fase di volo come elemento comune a tanti bambini, si rende indispensabile e primaria per loro l'esperienza del "salto in basso", con delle ricadute da altezze sempre maggiori al fine di permettere il graduale miglioramento e potenziamento del controllo del proprio corpo nella fase di volo. Per inciso: il bambino è in grado di saltare in basso assai prima di quanto lo sviluppo delle sue capacità coordinative e muscolari gli consenta di saltare in alto o in lungo.

Una volta acquisita l'abilità di atterrare, il bambino può imparare a sollevare il proprio corpo nell'aria attraverso una progressione metodologica che aiuterà l'apprendimento della fase di stacco ponendo, ad esempio, obiettivi sospesi in alto (palloni, nastri, rete da canestro, . . .)

che il bambino dovrà tentare di raggiungere saltando su un piede, su due piedi, con o senza rincorsa,...

Anche i saltelli di vario tipo sono un'attività di base indispensabile per la preparazione ai salti e procurano ai bambini molta gratificazione, alimentando in tal modo la motivazione al salto. Si farà ricorso quindi a tutta una varietà di saltelli e salti con ostacolini ed attrezzi posti a terra e questa attività sarà funzionale e preparatoria a forme più specifiche come il saltare sempre più in alto e/o più lontano.



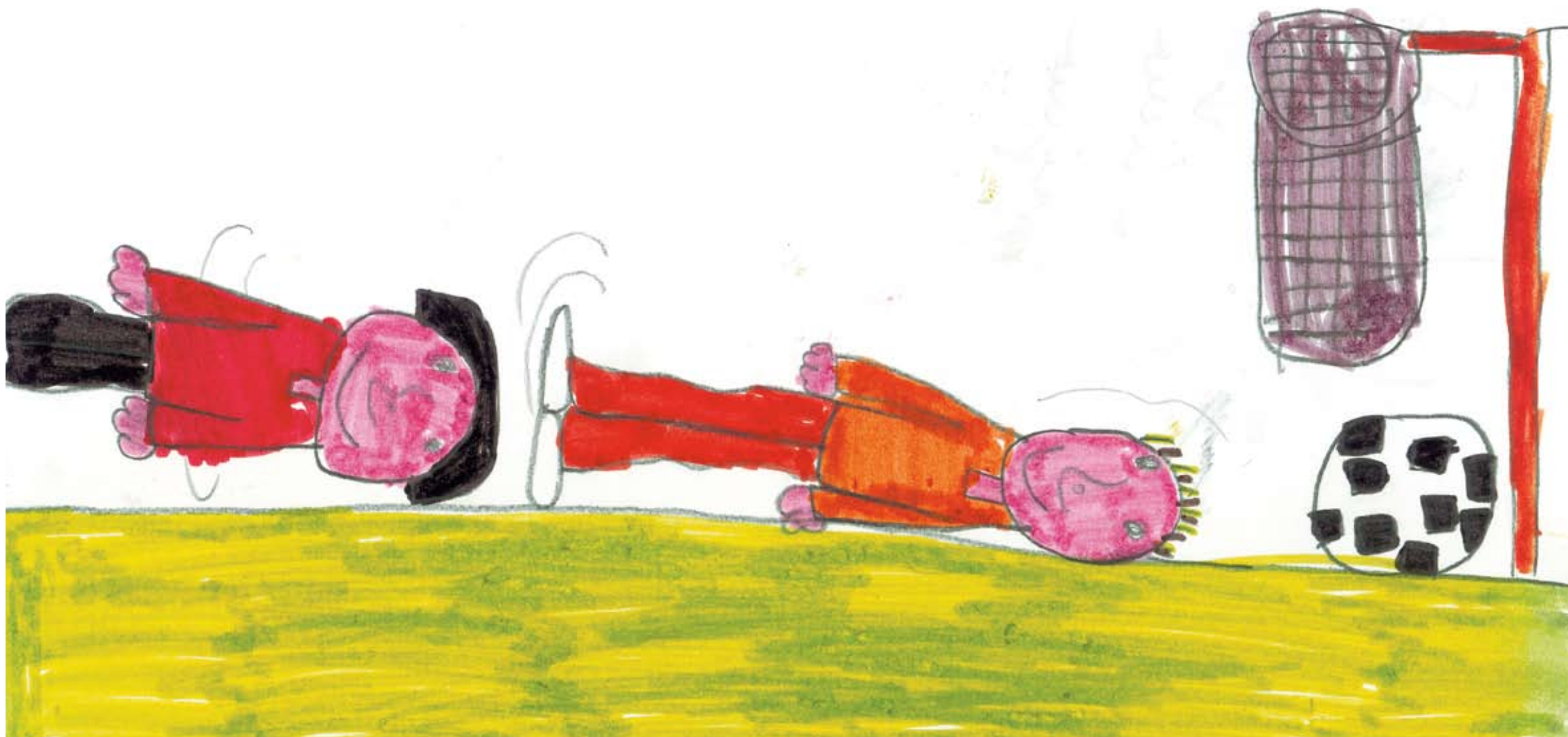
Esercizi "saltare"



3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Camminare liberamente; al segnale piccoli saltelli sul posto (la piccola palla che rimbalza).	♣ Saltelli a piedi uniti all'indietro.	Bambini disposti in riga sulla linea di fondo campo. Come posso attraversare la palestra saltando? Tutti i tipi di salti: - avanti e indietro - divaricati e uniti - ecc. Lasciare alla fantasia dei bambini.	Vari tipi di andature saltate: - galoppo laterale - passo saltellato avanti - passo saltellato indietro Chi ne inventa delle altre?	♣ Disporre a terra dei materassini a distanze diverse. I bambini dovranno saltare a piè pari da un materassino all'altro. Come ♣, ma con dei balzi, con un piede, all'indietro, ecc.
	Come ♣, ma con le gambe divaricate.			
Saltelli con ricerca di elevazione (la grossa palla che rimbalza).	Come ♣, ma con un piede solo (alternare destro e sinistro).			
Saltelli su un piede (il passero zoppo).	Correre o camminare in forma libera; al segnale eseguire vari tipi di salti da fermo: - divaricati e uniti - piede avanti e piede indietro - divaricati e incrociati, ecc. Lasciare alla fantasia dei bambini.	Imitare le andature degli animali: -canguro: saltelli in avanzamento a piedi pari -rana: da posizione di massima raccolta, eseguire un salto in avanzamento e verso l'alto e ritornare in massima raccolta -coniglio: dalla posizione di massima raccolta, appoggiare solo le mani avanti e, senza staccare la presa, con un saltello richiamare i piedi vicino alle mani.	♣ A coppie: A e B di fronte, legati a mano. A cercherà di saltare verso l'alto aiutato da B .	Come ♣, ma nella fase di volo eseguire ½ giro o un giro intero.
♣ Saltelli in avanzamento a piedi uniti (il passero con le zampe legate)	♣ Con i cerchi Correre liberamente tra i cerchi sparsi sul pavimento; al segnale eseguire dei saltelli dentro al cerchio ed al segnale successivo riprendere la corsa.			Come ♣, ma utilizzando anche dei cerchi disposti a terra a distanze diverse. Utilizzare il salto più adeguato alla distanza. Ad esempio: a distanza maggiore si esegue un balzo, a distanza minore un saltello su un piede.
Come ♣, ma a gambe divaricate.	Come ♣, ma eseguire dei saltelli continuativi fuori e dentro dal cerchio.	♣ Formare una stradina di cerchi ed eseguire vari tipi di saltelli e salti.	♣ A e B uno dietro all'altro. A appoggerà le mani sulle spalle di B ed eseguirà dei saltelli verso l'alto.	♣ Fettuccia elastica Tenere la fettuccia alle due estremità a varie altezze da terra. I bambini, con un po' di rincorsa, salteranno la fettuccia all'andata e al ritorno in vari modi: - piè pari - un piede - un balzo - con ½ giro - raccogliendo le ginocchia al petto - ecc.
Camminare o correre superando con saltelli piccoli ostacoli (ad esempio funicelle a terra).	Come ♣, ma eseguire tutti i tipi di saltelli: - piede destro dentro, sinistro fuori - piede dentro, piede fuori alternati, ecc.	Come ♣, ma facendo le andature degli animali seguendo i cerchi.	Come ♣, ma in avanzamento: A camminerà, B salterà.	

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Alternare il camminare, al correre, al saltare e, ad ogni segnale, cambiare attività.	Cerchio a terra, un piede dentro e l'altro fuori: eseguire dei saltelli in avanti ed all'indietro seguendo la circonferenza del cerchio.	♣ Salti in basso Durante la fase di volo eseguire ½ giro o ¼ di giro, battere le mani, arrivare in massima raccolta ed eseguire una capovolta all'arrivo.	♣ A afferrerà B sui fianchi e lo aiuterà a saltare in alto.	Come ♣, ma con 2 fettucce: saltare con appoggio intermedio.
	Con i piedi sopra il cerchio e fronte esterna o interna ad esso, eseguire dei saltelli laterali seguendo la circonferenza.	Come ♣, ma arrivando su superfici diverse (ad esempio materassini di vario spessore) Far notare la differenza e far esprimere a parole la difficoltà.	Come ♣, ma in avanzamento.	Panca Dopo una breve rincorsa saltare la panca con l'appoggio intermedio di un piede sulla stessa.
♣ Gioco: "Il mare" Delimitare uno spazio e disporre i bambini all'esterno. Al segnale: "nel mare", i bambini dovranno saltare all'interno; al segnale: "sulla riva", ritorneranno con un saltello nella posizione di partenza.	Salti in basso da panchette, panche, plinti con atterraggio su materassini (con l'assistenza dell'insegnante!)		♣ A e B , legati a mano, salteranno su un piede aiutandosi a vicenda.	Salire con un balzo sulla panca ed eseguire un salto in basso ed in avanti con ½ giro; 1 giro con un salto all'indietro.
Come ♣, ma con tanti cerchi disposti a terra saltare in vari modi. Lasciare alla fantasia dei bambini.	♣ Disposti liberamente degli attrezzi sparsi nella palestra, correre in forma libera e saltare gli attrezzi che si incontrano.	Tutti i tipi di percorsi utilizzando vari tipi di saltelli anche sotto forma di staffetta.	Come ♣, ma con le mani sulle spalle.	♣ Partire lateralmente rispetto alla panca, appoggiare le mani sulla stessa e scavalcarla con un salto a piè pari senza lasciare la presa dalle mani. Saltare a destra e a sinistra della panca.
Saltare dentro al cerchio e fuori dal cerchio.			Gioco n.°5: "La frusta" (vedi a pag. 100)	
Disposti liberamente dei cerchi colorati sul pavimento, ogni bambino si stiederà all'interno di ciascuno di essi e, al richiamo di un colore, usciranno solo i bambini che si troveranno dentro al cerchio del colore chiamato: rosso, o blu, o giallo, ecc.	Come ♣, ma i bambini partiranno da una linea di fondo campo e, attraversando la palestra, dovranno saltare gli attrezzi che incontreranno fino ad arrivare sulla linea opposta.			Come ♣, ma in avanzamento spostando le mani in avanti ad ogni salto.

Strisciare e Rotolare



“**Strisciare**”. Con questo termine si intende il passar sopra o rasente a qualcosa: strisciare il ventre a terra, strisciare con i piedi . . .

“**Rotolare**”. Con questo termine si intende il far ruotare il proprio corpo intorno ai suoi assi (longitudinale, trasversale) eseguendo, al tempo stesso, uno spostamento sul terreno.

Caratteristiche

Questi schemi motori si sviluppano nel bambino precocemente costituendo, di fatto, le prime forme di movimento, ben prima dell’acquisizione della stazione eretta. Tuttavia, nel periodo prescolare e scolare, in assenza di precedenti esperienze motorie, essi costituiscono schemi non usuali e nel caso del “rotolare” si può manifestare qualche blocco dovuto a paura o ad inibizione. Per il superamento di tali ostacoli, fondamentali diventano la presenza attenta dell’insegnante e la sua assistenza diretta nell’esecuzione delle attività proposte in modo graduale al fine di aiutare i bambini a superare le eventuali difficoltà iniziali.

Diventa importante, infatti, esercitare i bambini nel rotolamento sia esso in senso longitudinale che nel rotolamento in capovolta per dar loro nozione del proprio corpo in un continuo variare di posizioni inconsuete, attivando quei processi percettivi che implicano sensazioni vestibolari, tattili e cinestesiche.

Tra le varie esperienze motorie, il “rotolare” offre la possibilità di sperimentare situazioni diverse sviluppando una precisa funzione di interiorizzazione delle strutture corporee, l’attenzione sulla propria presenza corporea nonché la valutazione e la percezione dei vari segmenti corporei.

Le attività motorie saranno proposte in maniera tale da motivare il bambino a sperimentare vari modi di strisciare, rotolare, rullare e dondolare fino ad arrivare ad effettuare semplici capovolte avanti e indietro anche spezzando in sequenza l’azione della capovolta. In tal modo si induce il bambino a poter “provare” e “sentire” le sensazioni relative a tipi di movimenti ancora per lui spesso sconosciute.

Esercizi “strisciare e rotolare”



3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Camminare strisciando i piedi a terra.				
Camminare in quadrupedia strisciando a terra mani e piedi o mani e ginocchia.				A coppie: con A steso a terra supino o prono, B impugnerà le caviglie di A e, tirandolo, lo farà strisciare a terra.
Da seduti a terra, avanzare strisciando con il sederino.				
Strisciare a terra proni (a pancia in giù) o supini (a pancia in su).				Usiamo diversi modi per strisciare:
Strisciare sul fianco.				- strisciare a terra con le braccia lungo i fianchi a gambe tese
♣ Correre, al segnale buttarsi a terra e strisciare a piacere.				- strisciare a terra aiutandosi solo con le braccia
Come ♣, ma seguendo i comandi: proni, supini, sul fianco, ecc.				- strisciare a terra aiutandosi solo con le gambe
Strisciare in tutti i modi su diverse superfici: materassini, materassoni, ecc.				- posizione prona, braccio destro in avanti appoggiato a terra, gamba sinistra flessa e addotta appoggiata a terra: facendo trazione su braccio destro e gamba sinistra avanzare strisciando.
Strisciare seguendo le linee segnate a terra.				Ripetere con braccio sinistro e gamba destra.
Disposti a coppie, legati a mano, ed in posizione prona o supina, provare a strisciare insieme.				- posizione precedente, ma l'esercizio verrà eseguito con braccio e gamba destra o con braccio e gamba sinistra (fare trazione dallo stesso lato).
Strisciare sotto a qualcosa: ostacoli, sedie, gambe di un compagno, panchine, tunnel, ecc.				Posizione prona mani in presa palmare a terra, braccia tese perpendicolari al suolo.
♣ Disposti in ordine sparso sul pavimento della palestra clavette, coni, palle, ecc., cercare di strisciare tra gli attrezzi senza toccarli.				Avanzare con dei piccoli passi delle mani trascinando il resto del corpo che striscerà a terra.
Come ♣ ma, al segnale, scegliere un attrezzo e strisciare con questo in mano.				
Strisciare imitando le andature di alcuni animali: serpente, coccodrillo, lucertola, foca, ecc. Lasciare alla fantasia dei bambini.				Gioco n. °6: "La zavorra" (vedi a pag. 100)
♣ Invitare i bambini a rotolare in forma libera.				
Come ♣, ma su superfici diverse.				
Rotolare in forma libera su piani inclinati.				
Correre, saltare, camminare e, al segnale, rotolare; correre, saltare, camminare e, al segnale, strisciare.				Steso un bambino sul lato corto di un materassino, quattro compagni (due da una parte e due dall'altra) solleveranno alternativamente il materassino facendo rotolare il compagno.
Imitare alcuni oggetti che dondolano o rotolano (sedia a dondolo, palla, tronco...).				
Rotolare sul materassone e lasciarsi cadere sulla materassina sottostante.				
A coppie: A aiuta B a rotolare spingendolo con le mani. Invertire i ruoli.				
A coppie: A e B stesi a terra supini con la testa contro testa e le braccia in alto, legati a mano, rotolare insieme.				Dalla posizione prona o supina, partendo con il pallone sotto il mento o sotto la nuca, far scorrere il corpo in tutta la sua lunghezza sopra al pallone.
Stesi a terra ed abbracciati, rotolare insieme.				Gioco n. ° 7: "I rulli" (vedi a pag. 101)

strisciare

rotolare

A PROPOSITO DI CAPOVOLTE

Tutti gli schemi motori debbono essere sperimentati e correttamente appresi (ognuno alla giusta età) per accrescere il "patrimonio motorio". In particolare, se un bambino non impara a fare la capovolta entro i 12 anni, ben difficilmente sarà in grado di apprendere questo schema successivamente.

Per cui tutti i bambini possono e debbono effettuare capovolte, anche se non tutti sono portati spontaneamente ad attuare tale attività.

Questa semplice ma fondamentale osservazione dovrebbe far riflettere gli insegnanti e stimolarli ad impegnarsi per proporre ai loro allievi il più vasto e completo programma di stimoli motori.

Con l'assistenza diretta dell'insegnante, diventa quindi assai rilevante che i semplici rotolamenti e le rullate sul dorso precedano e preparino gli esercizi motori più complessi quali sono le capovolte.

Consigli

◆ La completa assistenza diretta da parte dell'insegnante consisterà nel mobilitare egli stesso il bambino durante il rotolamento: ciò al fine di creare una traccia, uno schema al sistema nervoso del bambino riguardo i particolari equilibri inerenti al movimento da compiere;

◆ l'elemento comune ai bambini, nell'esecuzione della capovolta, consiste nella difficoltà a "svincolare" il capo durante il rotolamento: questo perché le braccia non sono abbastanza forti per sostenere il peso del capo durante la fase iniziale della capovolta. Durante l'assistenza è bene che l'insegnante ponga la sua mano aperta alla base del collo (prime vertebre dorsali) e non solo sulla nuca per agevolare la sua azione di sostegno durante il rotolamento.

◆ Si può, inoltre, agevolare questo movimento con un'azione preparatoria che consiste nel dire al bambino di posare il palmo delle mani sopra le scapole (mano dx su scapola sx e viceversa) con i gomiti in alto dietro la nuca. Mantenendo questa posizione, che crea essa stessa uno "scudo" per la parte cervicale della colonna vertebrale, si fa iniziare il movimento della capovolta avanti appoggiando i gomiti sulla materassina. La curvatura della schiena e lo sbilanciamento in avanti del baricentro indotti da questa posizione inducono quasi naturalmente all'inizio del rotolamento. Il tutto può essere "guidato", "rallentato" o "indotto" (con una piccola spinta sul bacino) da parte dell'insegnante

◆ si consiglia inoltre di far rotolare i bambini lungo un piano inclinato costruito con materassini. Questo accorgimento agevolerà lo svincolo del capo.

Esercizi propedeutici in sequenza alla capovolta avanti e indietro

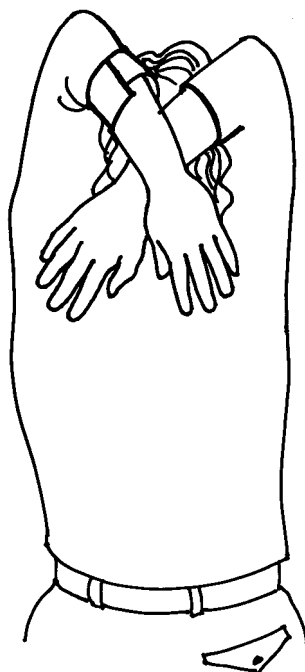
- ◆ Bambini in piedi con le gambe piegate: appoggiare le mani a terra lontano dai piedi; da questa posizione oscillare leggermente in avanti e indietro; testa ben flessa avanti;
- ◆ come sopra, ma con le mani vicino ai piedi;
- ◆ come sopra, ma a gambe divaricate e tese;
- ◆ in ginocchio con le mani a terra vicino alle ginocchia: appoggiare la testa a terra flettendola bene in avanti (il mento dovrà toccare lo sterno);
- ◆ da gambe divaricate, appoggiare le mani a terra ed eseguire con le mani piccoli passi avanti e indietro tenendo la testa ben flessa avanti;
- ◆ da seduti ed a gambe piegate, abbracciare le gambe con le braccia e lasciarsi cadere all'indietro rullando sul dorso avanti e indietro;
- ◆ da supini raccogliere le gambe al petto e "tirare" rullando sul dorso.

Questi esercizi hanno lo scopo di far prendere coscienza dei diversi movimenti richiesti dal "capovolgimento" onde consentire l'acquisizione del maggior numero possibile di adattamenti da parte del bambino ed offrirgli l'opportunità di "sentire" meglio l'esecuzione del rotolamento.

A partire da questi esercizi propedeutici si passerà all'esecuzione della capovolta nelle forme e situazioni più diverse, a seconda dell'età del bambino e della sua capacità di controllo del proprio corpo nello spazio.

Capovolta in avanti

Azione preparatoria che consiste nel dire al bambino di posare il palmo delle mani sopra le scapole (mano dx su scapola sx e viceversa) con i gomiti in alto dietro la nuca.



Le prime volte è consigliabile che le capovolte siano effettuate su un piano inclinato verso il basso sopra un materassino soffice (il piano inclinato può essere predisposto usando più materassini opportunamente disposti).



Assunta la posizione a gambe leggermente divaricate, busto flesso avanti, testa flessa avanti, braccia leggermente piegate e mani in appoggio sul materassino, l'allievo rotolerà in avanti con l'aiuto dell'insegnante postosi in ginocchio a fianco dell'allievo stesso.

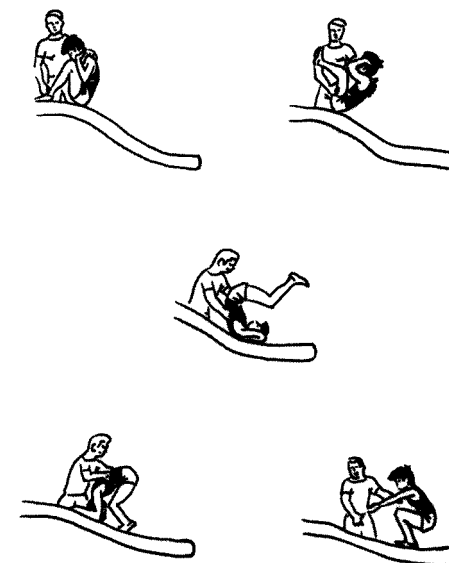
L'insegnante favorirà il rotolamento ponendo una mano aperta alla base del collo dell'allievo e sostenendogli le anche con l'altra mano.



Capovolta indietro

Deve essere eseguita su un piano inclinato. Posizione iniziale: allievo seduto a gambe raccolte (ginocchia verso il petto), capo ben flesso avanti fronte sulle ginocchia, braccia flesse e mani aperte vicino alle orecchie con dita rivolte nella direzione del rotolamento.

Per i più piccoli: braccia flesse, mani aperte intrecciate dietro la nuca e gomiti bene fuori. L'insegnante, in ginocchio a fianco del piano inclinato, ponendo la mano destra aperta alla base del collo dell'allievo e la sinistra a sostegno delle anche, guiderà il rotolamento indietro.



**ESEMPIO DI UN PERCORSO RIASSUNTIVO
SUGLI SCHEMI MOTORI
CAMMINARE, CORRERE, SALTARE
STRISCIARE E ROTOLARE**

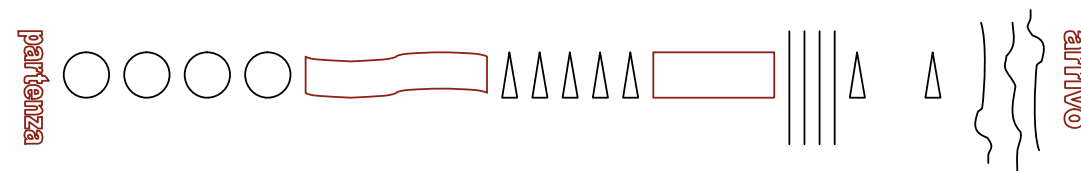
Bambini disposti in fila e partenza da un angolo del campo di pallavolo.

- 1° giro** – correre avanti lungo il 1° lato lungo del campo, camminare avanti lungo il 1° lato corto, correre all'indietro lungo il 2° lato lungo, camminare all'indietro lungo il 2° lato corto;
- 2° giro** – nei due lati lunghi disporre una serie di cerchi, nei lati corti una serie di coni; correre e saltare dentro ai cerchi con i piedi uniti lungo i lati lunghi (avanti e indietro come sopra) e camminare a slalom tra i coni lungo i lati corti (avanti e indietro);
- 3° giro** – nei lati lunghi aggiungere due ostacolini, quali piccoli attrezzi, sedie o tunnel; correre, saltare (cambiare il modo di saltare: su un piede, gambe divaricate, ecc.) e strisciare sotto l'attrezzo lungo i lati lunghi, camminare in quadrupedia tra i coni lungo i lati corti;
- 4° giro** – nei lati lunghi aggiungere due tappetini; correre, saltare, fare una capovolta o un rotolamento e strisciare lungo i lati lunghi; saltare come il coniglio lungo i lati corti;
- 5° giro** – nel lato corto aggiungere una panca; correre, saltare, fare una capovolta o un rotolamento e strisciare lungo i lati lunghi; salire, camminare, scendere con un salto (oppure strisciare lungo la panca) e correre a slalom tra i coni lungo i lati corti.

**ESEMPIO DI UN PERCORSO RIASSUNTIVO
SUGLI SCHEMI MOTORI
SALTARE, STRISCIARE E ROTOLARE**

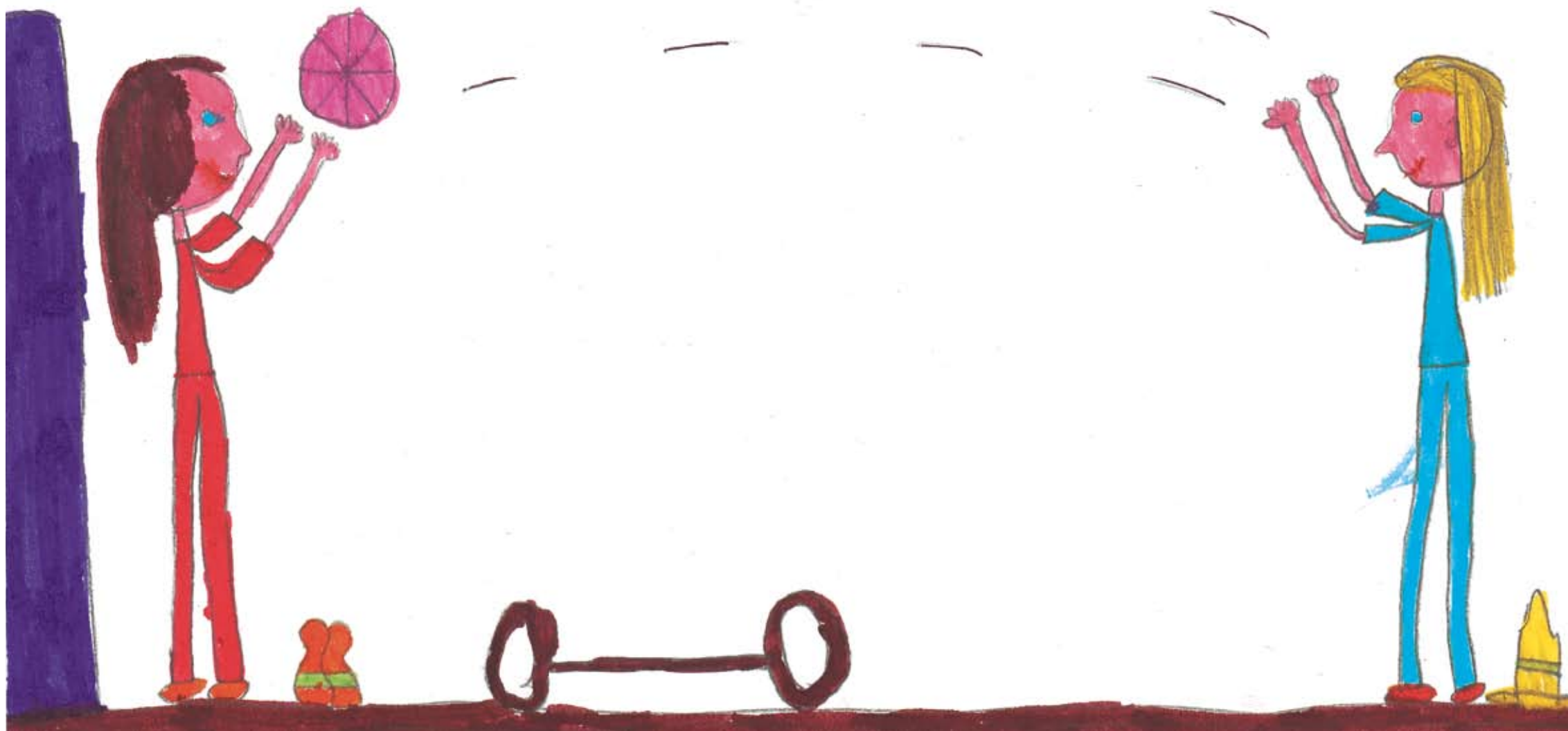
“Il percorso degli animali”

- In palestra disporre di seguito: una fila di cerchi, un tunnel, una serie di coni, un tappetino, una serie di bacchette, 2 coni distanziati, una serie di funicelle



- saltare dentro ai cerchi come le “rane”;
- passare dentro al tunnel come le “talpe”;
- camminare in quadrupedia (mani e piedi) facendo lo slalom tra i coni come il “gatto”;
- eseguire una capovolta o un rotolamento come la “scimmietta”;
- saltare la serie di bacchette come il “canguro”;
- strisciare da un cono all'altro come il “serpente”;
- saltare le funicelle stese a terra saltando come il “coniglio”.

Lanciare e Afferrare



Il “**lanciare**” è un’azione che ha come scopo l’allontanare, il mandare via un oggetto con entrambi o con un solo arto superiore; con “**afferrare**”, invece, intendiamo l’azione contraria, ossia prendere un oggetto con entrambi o con un solo arto superiore.

Il “**calciare**” è un’azione con la quale, per raggiungere lo stesso scopo del “lanciare”, si usa un arto inferiore.

Caratteristiche

Il lanciare e l’afferrare sono di grande importanza nella vita motoria del bambino perché affinano la coordinazione oculo-manuale, sensibilizzano qualità neuropsichiche (apprezzamento delle distanze, valutazione delle traiettorie, rapporto peso-distanza).

Negli esercizi di lancio e presa la incompleta strutturazione dello schema corporeo e della dominanza della lateralità e la ben nota mancanza di forza muscolare, tipica dell’età, sono causa per i bambini di grande difficoltà nell’apprendimento.

Infatti il movimento di presa al volo non è tra le azioni motorie che il bambino piccolo preferisce ed esegue più frequentemente.

Per poterlo eseguire, come per imparare a passare la palla lanciandola, ci vogliono compagni di gioco capaci, che il bambino ancora non ha. Perciò generalmente per fare i primi tentativi di prendere al volo un oggetto che viene loro lanciato, i bambini hanno bisogno di essere stimolati dall’adulto.

Così sollecitati, riescono a prendere una palla solo se viene lanciata in modo “prendibile”, cioè con precisione, all’altezza del petto e senza forza. Infatti i bambini non sono ancora in grado di anticipare la traiettoria della palla e la prendono con le braccia piegate e le mani unite e aperte. Dopo un’adeguata attività e con il crescere dell’età si può riscontrare un miglioramento del movimento: le braccia vengono distese verso la palla, i palmi delle mani sono ad una distanza che corrisponde al suo diametro, la ricezione della palla risulta più fluida.

A 5 anni, generalmente, i bambini sono capaci di compensare con adeguati movimenti delle braccia alcune piccole imprecisioni di lancio. Se la palla viene lanciata direttamente e con lo scopo che venga presa, i bambini, con un’adeguata attività, alla fine dell’età prescolare sono in grado di anticipare tempestivamente e correttamente la traiettoria della palla, adeguando ad essa i loro movimenti di presa.

Il lanciare e l’afferrare si possono eseguire da fermi ed in movimento.

Si possono lanciare ed afferrare oggetti ed attrezzi vari, ma quando si tratta di lanciare, il pensiero corre subito alla “palla” che, piccola o grande, è capace di offrire al bambino la possibilità di scoprire l’ambiente mediante il lancio stesso, sia esso effettuato con le mani, con i piedi, o con altre parti del corpo; il suo utilizzo offre, inoltre, il piacere della dinamicità, la possibilità di dare movimento, di cambiare direzione, di trarne rumori, suoni e ritmi attivando le capacità sensoriali.

Le esperienze motorie per questi schemi partiranno da attività di manipolazione e proseguiranno con lanci in tutte le direzioni ed in tutti i modi (con una mano, con due mani, con i piedi, ecc.) in forma libera sino a giungere a facili lanci di precisione.

Le proposte del “lanciare” e dell’ “afferrare” andranno graduate e mirate al fine di condurre il bambino a padroneggiare sempre meglio gli oggetti ed a valutarne il peso, le traiettorie, le caratteristiche e le funzioni in tutte le direzioni ed in tutti i modi.

L’applicazione di questi schemi motori diventa però più complessa nei giochi che presuppongono un certo grado di abilità di presa e di lancio come quando, per prendere o lanciare una palla, è necessaria un’azione rapida e diversificata o quando, per raggiungerla, sono necessari degli spostamenti nello spazio.

Solo verso la fine della prima età scolare, con l'uso sistematico di attività di presa e di lancio in giochi con la palla, i bambini impareranno sempre più ad anticipare correttamente e rapidamente la traiettoria della palla, a reagire e ad aspettarla, maturando in tal modo un movimento efficace e sempre più sicuro di lancio e presa che permetterà loro di avvicinarsi a tutti quei giochi con la palla propedeutici all'introduzione dei grandi giochi sportivi, che sarà favorita, verso gli 8/9 anni, con l'uso di palle di diverso peso e dimensione e di altri attrezzi semplici quali cerchi, bastoni, clavette utilizzati in situazioni dinamiche di gioco. Queste attività comportano infatti continue successioni di stimoli e risposte (lanci e prese, attacchi e difese), situazioni molto variabili e con difficoltà spesso imprevedibili che offrono al bambino l'occasione di risolvere problemi motori in forma divertente e stimolante.

Esercizi "lanciare e afferrare" - "calciare"



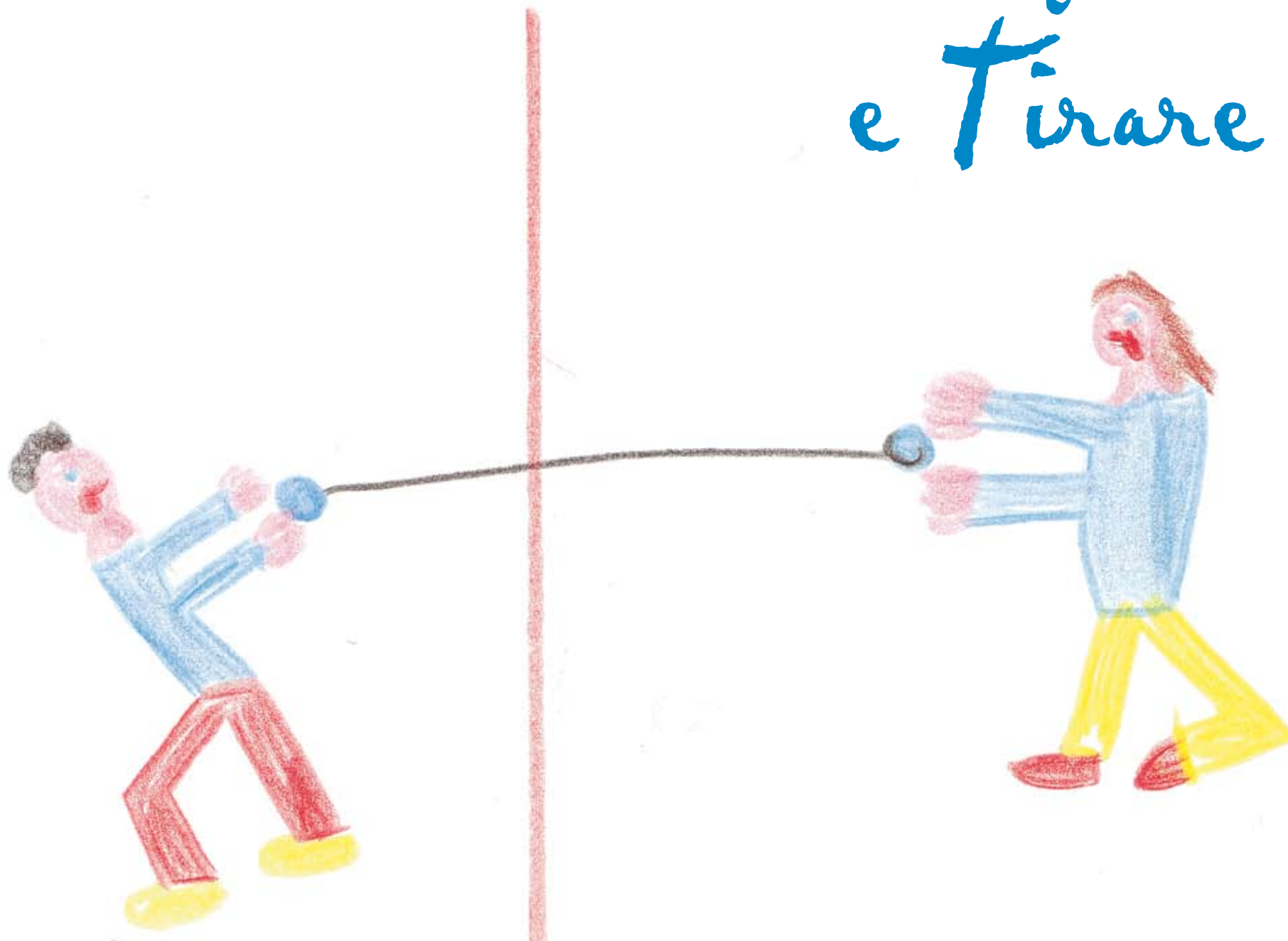
3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Manipolazione della palla: tenere la palla in mano e stringerla. Se possibile, usare palle di peso e grandezza diverse.	♣ Camminare con la palla in mano; al segnale appoggiare la palla a terra e continuare a camminare; al nuovo segnale riprendere in mano la propria palla o quella di un compagno.	♣ Palleggiare la palla a terra camminando o correndo.	♣ Bambini corrono in forma libera. Una sola palla. Con passaggio consegnato far passare la palla da un bambino all'altro continuando a correre.	A coppie: spostandosi nello spazio (camminando, correndo, saltando) lanci della palla con passaggi diretti o con rimbalzo a terra.
Tenere la palla solo con le dita.	Come ♣, ma correndo.	♣ Correr liberamente; al segnale lanciare la palla in alto e riprenderla al volo.	Come ♣, ma con 2, 3, 4 palle.	♣ A coppie, passaggi della palla da fermi o in spostamento senza farla cadere a terra. Chi totalizza il maggior numero di passaggi in 30 secondi o in un minuto?
♣ Tenere la palla sopra la testa e camminare.	Camminare con la palla in mano; al segnale lanciare la palla in alto, recuperarla e continuare a camminare.	Come ♣, ma dopo un rimbalzo, 2 rimbalzi, 3, ecc.	Come ♣, ma eseguendo piccoli lanci.	Come ♣, ma utilizzando altri attrezzi (ceppi, bacchette, clavette, ecc.)
Come ♣, ma tenendo la palla a contatto con varie parti del corpo: pancia, schiena, sederino ...	Provare a palleggiare la palla a terra con due mani, una mano (destra e sinistra).	♣ A coppie di fronte a doppia distanza: far rotolare il pallone al compagno con la mano destra e con la mano sinistra.	Come ♣, ma con lanci più lunghi.	A coppie distanziati. A farà un lancio dorsale a B che si attiverà per prendere la palla senza lasciarla cadere. Cambio dei ruoli.
♣ Bambini divisi in due gruppi: A con la palla, B senza. Camminare liberamente; al segnale consegnare la palla al compagno che non ce l'ha.	Con le bacchette Una bacchetta a bambino. Impugnare la bacchetta ad una estremità e con impugnature successive raggiungere l'altra estremità.	Come ♣, ma seduti a terra a gambe divaricate Come ♣, ma in posizione prona (pancia in giù).	Come ♣, ma chiamando un compagno per nome e poi lanciare la palla al bambino chiamato.	♣ A seduto a terra e B in piedi con palla in mano. Passaggi della palla con ricerca di precisione. Cambio dei ruoli.
Come ♣, ma tutti con la palla di diversi colori. Camminare o correre in forma libera; al segnale scambiarsi la palla.	Camminare, correre, saltare impugnando una bacchetta. (disegno n.° 1 pag. 80) Con due mani, piccolo lancio della bacchetta in alto e riprenderla. (disegno n.° 2 pagina 80)	A coppie vari passaggi della palla: - rotolati - con rimbalzo a terra - con mano destra e sinistra - con due mani sopra la testa - da seduti - due mani al petto. Lasciare alla fantasia.	A coppie di fronte e distanziati; tra A e B verrà posto a terra un cerchio. Eseguire tutti i tipi di passaggi della palla facendola però rimbalzare dentro al cerchio: - con 2 mani al petto - con 2 mani sopra la testa - con una mano, destra e sinistra, ecc.	Come ♣, ma A da seduto potrà lanciare a B facendolo spostare a destra, a sinistra, in avanti, indietro. Cambio dei ruoli.

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Far rimbalzare la palla a terra con due mani e riprenderla.	♣ Con la palla Bambini in riga sulla linea di fondo campo. Palla in mano. Al segnale lanciare la palla in avanti e, di corsa, recuperarla.	♣ Lanci della palla contro il muro - con una mano - con due mani - con rimbalzo, ecc.	♣ Bambino A con palla, bambino B con cerchio, uno di fronte all'altro distanziati. B entrerà nel cerchio e lo terrà con le mani, A farà rimbalzare la palla a terra; B dovrà correre verso la palla, lasciar cadere il cerchio e prendere la palla con le mani.	A disteso a terra supino (pancia in su) cercherà di lanciare la palla a B che starà in piedi dietro a lui. B riconsegnerà la palla nelle mani di A che non potrà muoversi. Cambio dei ruoli.
Piccoli lanci in alto della palla e riprenderla.				
Far rotolare la palla a terra spingendola con le mani; al segnale riprenderla.	Come ♣, ma con vari tipi di lanci: - con una mano - con due mani - con un calcio. Lasciare alla fantasia dei bambini.	Ripetere le attività di ♣ con palle di dimensione, peso e consistenza diverse. (Ad esempio palline da ping-pong, tennis, pallone da basket, calcio, palle da ritmica, ecc.).	Come ♣, ma B appoggerà il cerchio a terra dove avrà previsto il secondo rimbalzo della palla.	♣ Bambini con la palla disposti su più file, fronte al muro. Il capofila eseguirà tutti i tipi di lancio contro il muro e tornerà in fila: - con 1 mano (destra, poi sinistra) - con 2 mani - con lanci dorsali - aumentando la distanza.
Al centro della palestra disporre un gran numero di piccoli attrezzi (anche di fortuna: scarpe, felpa, matite, ecc.) Due squadre di bambini disposti in riga sulle linee di fondo campo. Al via ogni bambino, di corsa, cercherà di prendere un attrezzo per volta e lo riporterà a "casa". Chi riesce a prenderne di più?	Bambini disposti in fila. Insegnante di fronte al capofila con palla in mano. L'insegnante lancerà la palla al capofila che cercherà di prenderla e rilanciargliela e poi, correndo, girerà dietro all'insegnante e tornerà in fila.	Gioco n.°9: "Le bombe" (vedi a pag. 102)	Gioco n.°13: "Cerchio dentro - cerchio fuori" (vedi a pag. 104)	
Attrezzi disposti in ordine sparso. Al via tutti i bambini insieme dovranno "liberare" la palestra riponendo tutti gli attrezzi in un angolo prestabilito.	Gioco n.° 8: "Prendi e passa" (vedi a pag. 101)	Gioco n.°10: "Trasporta attrezzi" (vedi a pag. 102)	Gioco n.°14: "Tiro al bersaglio" (vedi a pag. 104)	Come ♣, ma ogni fila avrà una sola palla. I capofila lanceranno la palla al muro ed il compagno successivo dovrà prenderla senza lasciarla cadere.
		Gioco n.° 11: "La volpe ed il lupo" (vedi a pag. 103)	Gioco n.° 15: "L'orologio" (vedi a pag. 105)	Come ♣, ma con lanci di precisione Esempio: tabellone del canestro o su una sagoma disegnata sul muro.

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Giochiamo con i fogli di carta. I bambini dovranno appallottolare dei fogli di giornale fino a farli diventare delle "palle": - proviamo a lanciarle in aria - proviamo a calciarle. Correre liberamente; al segnale fermarsi e stringerle forte con le mani.		Gioco n.° 12: "Acchiappa e scappa" (vedi a pag. 103)	♣ Con le bacchette Camminare in forma libera con una bacchetta in mano ed eseguire lanci verso l'alto con 2 mani.	♣ Bambini disposti su due file sulla linea di fondo campo. L'insegnante, posizionato in mezzo alle due file, lancerà la palla verso il centro della palestra. Chi dei due capofila la prenderà per primo?
I bambini proveranno a colpirla lanciando questa "palla" di fortuna.			♣ Come ♣, ma impugnando la bacchetta con la mano destra, lancia-la verso l'alto e riprenderla con la sinistra.	
			♣ A coppie, di fronte e distanziati, lanciarsi la bacchetta a 2 mani e a una mano senza lasciarla cadere. (disegno n.° 3 pag. 80)	Come ♣, ma usando una palla da rugby. Chi riuscirà per primo a prenderla dopo il rimbalzo?
Giochiamo con i palloncini gonfiabili: teniamo il palloncino con 2 mani e stringiamolo.			Come ♣, ma da seduti (il lancio deve essere più preciso).	Gioco n.° 16: "Il pallone viaggiatore" (vedi a pag. 105)
Prendere il palloncino con una mano (destra e sinistra).				
♣ Da fermi, piccoli lanci del palloncino in alto e riprenderlo al volo.			♣ A coppie uno di fronte all'altro e distanziati, entrambi con una bacchetta appoggiata verticalmente a terra. Lasciare contemporaneamente la propria bacchetta in equilibrio e prendere quella del compagno prima che cada. Aumentare la distanza tra la coppia. (disegno n.° 4 pag. 80)	Gioco n.° 17: "Il ventaglio" (vedi a pag. 106)
				Gioco n.° 18: "Il Bowling" (vedi a pag. 106)
Come ♣, ma camminando.			Come ♣, ma bambini posti in circolo. Al segnale prendere la bacchetta del compagno che sta a destra o a sinistra.	
Provare a calciare il palloncino (piede destro e sinistro).				

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
Palla a terra: toccandola con la pianta del piede farla rotolare in avanti e all'indietro, da destra a sinistra, descrivendo traiettorie circolari.				
Passaggi della palla da un piede all'altro effettuati con l'interno del piede.				
Camminando, condurre la palla con l'uso di entrambi i piedi oppure solo con il piede destro o solo con il piede sinistro.				
Camminando, condurre la palla con i piedi; al segnale fermarla con la pianta del piede.				
Camminando, condurre la palla alternando i piedi; al segnale sedersi sopra alla palla.				
Camminando, condurre la palla; al segnale fermarla con la pianta del piede e fare un salto per superarla.				
Lanciare la palla in alto e fermarla con la pianta del piede dopo che questa ha effettuato alcuni rimbalzi.				
Condurre la palla con i piedi seguendo le linee segnate a terra.				
Condurre la palla con l'interno, l'esterno, la pianta, la punta, il tacco ed il collo del piede.				
Condurre la palla evitando piccoli attrezzi sparsi nella palestra.				
Condurre la palla con i piedi facendo slalom tra gli attrezzi disposti in palestra.				
♣ A coppie, passaggi del pallone usando le varie parti del piede.				
Come ♣, ma in spostamento camminando o correndo.				
Passaggi della palla contro la parete: dapprima fermandola con la pianta del piede ad ogni passaggio, poi calciandola di seguito.				
Gara di rigori. I bambini effettueranno una serie di tiri in porta da una distanza prestabilita senza la presenza del portiere; di seguito, il primo calcerà a porta vuota e poi farà da portiere al compagno successivo. Dopo aver calciato, ognuno farà da portiere per il compagno successivo.				
♣ Tutti i tipi di staffetta: Ad esempio: bambini disposti su due o più file. Al segnale i capofila correranno rapidamente per raggiungere la palla, alla quale faranno effettuare un giro intorno al cono (conducendola con i piedi) per poi bloccarla nel punto dove era precedentemente posizionata; correranno poi a dare il cambio ai compagni successivi.				
Come ♣, ma invece di eseguire il giro attorno al cono, i bambini calceranno la palla contro la parete.				
Gioco n.° 9: "Le bombe" (vedi a pag. 102) (n.b.: I passaggi del pallone verranno eseguiti con i piedi)				
Gioco: "il quastafeste"				
In uno spazio delimitato, alcuni bambini condurranno ciascuno una palla con i piedi; uno di loro, senza palla, tenterà di allontanare, sempre con i piedi, le palle degli avversari. Ognuno a turno farà "il quastafeste".				

Spingere e Tirare



Con il termine “**spingere**”, si intende il dare movimento ad un corpo allontanandolo e spostandolo imprimendo una determinata forza.

Con il termine “**tirare**” si intende dare un movimento ad un corpo spostandolo e trascinandolo nelle varie direzioni applicando una determinata forza.

Caratteristiche

L'utilizzo degli schemi motori “tirare a sè” e “spingere”, si osservano già nella primissima infanzia. Infatti sono i movimenti con i quali il bambino dapprima si solleva, afferrandosi agli oggetti per alzarsi in piedi, poi si arrampica, spinge la sua carrozzina o la scatola dei giocattoli.

Mentre ogni adulto è in grado di valutare se possiede la forza necessaria per sollevare, portare o spingere, il bambino lo deve imparare in quanto non riesce ancora a regolare la direzione, la velocità e l'intensità della spinta.

Ottima strategia che permetterà al bambino di conoscere la propria forza, dosandola, sarà quella di metterlo di fronte a variazioni di intensità dinamiche attraverso le quali imparerà a reagire in modo differenziato.

Inizialmente il bambino verrà invitato a giocare con attrezzi, come spingere la palla e tirare uno scatolone, poi si proporranno attività in cui entrerà in contatto con i suoi coetanei.

Queste attività non debbono costituire un problema per gli insegnanti, che potrebbero temere per l'incolumità dei bambini, in quanto essi stessi inventano spesso giochi con i loro compagni nei quali si abbracciano, si allontanano, si appendono: si tratta di importanti mezzi di apprendimento per imparare a reagire in modo adeguato, con tutti i risvolti legati alla socializzazione.

Se ben gestite, programmate e seguite dalla rassicurante e vigile presenza dell'adulto, le attività proposte in questo lavoro possono essere praticate dai bambini in tutta tranquillità.

Va sottolineato che, con il crescere dell'età, il progressivo strutturarsi e consolidarsi degli schemi motori consente una sempre maggiore complessità e varietà di situazioni motorie ed un impegno fisico sempre più rilevante.

Esercizi “spingere e tirare”



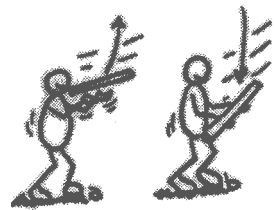
3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
A coppie legati a mano camminando a fianco. Un bambino tira l'altro.	♣ Camminare o correre in forma libera; al segnale, appoggiare le mani alla parete e spingere.	♣ Con i cuscini. Un cuscino a bambino. Spingere il cuscino camminando in forma libera senza scontrarsi con i compagni; al segnale sadersi sopra il cuscino.	♣ Con le bacchette Disposti a coppie, A impugnava il bastone vicino alle due estremità (disegno n.° 8 pag. 81)	
Più bambini legati a mano formando un serpente. Il serpente si muove camminando tirato dall'insegnante.	Come ♣ ma, seduti a terra e fronte alla parete, spingere con i piedi.		Come ♣, ma spingendosi. (disegno n.° 9 pag. 81)	
Disposti i bambini in coppia uno dietro all'altro, camminare spingendo il compagno che sta davanti: - spingerlo con le mani - spingerlo con tutto il corpo.	Come ♣ ma, seduti a terra schiena alla parete, spingere con la schiena.	Come ♣, ma tirando il cuscino e facendolo strisciare a terra.	A e B con schiena alla bacchetta (impugnata da entrambi alle due estremità); tirarsi. (disegno n.° 10 pag. 81)	
Tutti in cerchio, legati a mano, fare un girotondo.		Come ♣, ma alternando lo spingere al tirare (sempre camminando in forma libera).	♣ Bacchette agganciate e impugnate alle estremità con presa larga, sia da A che da B : tirare finché uno dei due non oltrepassa una riga segnata a terra. (disegno n.° 11 pag. 81)	
Tutti in cerchio e legati a mano, con un bambino seduto e l'altro in piedi. Al segnale i bambini in piedi aiutano i compagni ad alzarsi e, contemporaneamente, si siedono.		Gioco degli autoscontri Camminando in forma libera posso, spingendolo, far scontrare il mio cuscino con quello dei compagni.	♣ A impugnava la bacchetta con entrambe le mani ad una estremità, B all'estremità opposta. A tira B che camminerà con le gambe piegate in massima raccolta. (disegno n.° 12 pag. 81)	
		♣ A coppie con i cuscini: A e B spingono insieme lo stesso cuscino con direzione libera e concordata.	Come ♣ ma, a gambe piegate, tirarsi a vicenda.	
		Come ♣, ma tirando.	Come ♣, ma impugnando 2 bacchette (una con la mano destra, l'altra con la mano sinistra). (disegno n.° 13 pag. 81)	
			A impugnava la bacchetta con presa larga alle 2 estremità e B , stesso a terra prono o supino, impugnava la bacchetta al centro: A tira B . Cambiare i ruoli. (disegno n.° 14 pag. 81)	

3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8-10 ANNI
		Come ♣, ma A e B spingono lo stesso cuscino alle due estremità opposte (spingono in direzione opposta)	"Chi è il più forte?" A coppie in fila: A abbraccia il compagno alla vita; B cercherà di correre avanti mentre A cercherà di trattenerlo. Cambiare i ruoli.	
		Come ♣, ma tirando N.B.: Non avendo la possibilità di usufruire dei "cuscini" questi possono essere sostituiti da scatoloni che si potranno rendere anche più o meno pesanti riempiendoli con palle, piccoli attrezzi o attrezzi di fortuna.	A coppie di fronte: A cercherà di correre in avanti e B , con presa sulle spalle del compagno, cercherà di impedirglielo. Cambiare i ruoli.	
		♣ Con le bacchette a coppie Una bacchetta a coppia, spostarsi con la bacchetta impugnata alle 2 estremità. Un bambino tira l'altro. (disegno n.° 5 pag. 81)	Disposti a coppie di fronte ed entrambi con le mani sulle spalle del compagno, cercare di spingersi.	
		Come ♣, ma spostarsi mantenendo la bacchetta orizzontale in presa con il palmo della mano. (disegno n.° 6 pag. 81)	Come ♣, ma con palmo contro palmo.	
		♣ Tirarsi, in direzioni opposte, impugnando la bacchetta alle 2 estremità prima con la mano destra e poi con la sinistra. Chi è il più forte? (disegno n.° 7 pag. 81)	Come ♣, ma da gambe piegate ed anche eseguendo dei piccoli saltelli: cercare di farsi cadere.	
		Come ♣, ma tirando con tutte e due le mani.	Due squadre A e B con i bambini in posizione frontale e con presa sulle spalle. Al segnale spingersi fino a superare il limite stabilito.	
		Come ♣, ma con le gambe piegate.	Spingersi o tirarsi legati in vari modi: - solo con una mano - con due mani - solo con la schiena - solo con il fianco, ecc.	
		Gioco n.° 19: "Le zattere" (vedi a pag. 107)		
		Gioco del "Tiro alla fune"		
		Gioco n.° 6: "La zavorra" (vedi a pag. 100)		Disporre 4 squadre con uguale numero di componenti attorno ad un tappetone. I bambini dovranno spingere il tappetone - con le mani - con i piedi - con il dorso, ecc. Iniziano le 2 squadre opposte, successivamente le altre due, poi tutte e 4 insieme.

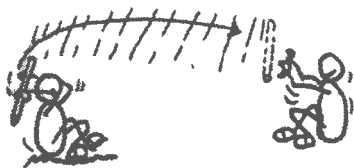
lanciare e afferrare



Disegno 1



Disegno 2



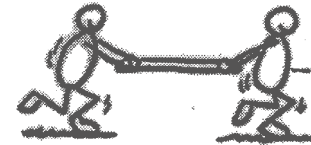
Disegno 3



Disegno 4

Disegni esplicativi della tabella a pagg. 70-72

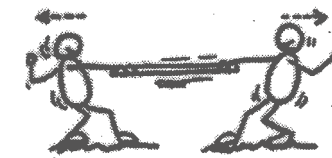
spingere e tirare



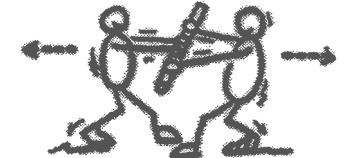
Disegno 5



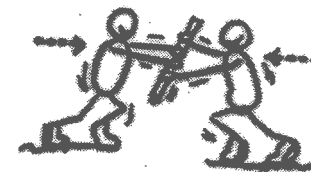
Disegno 6



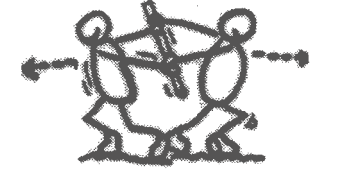
Disegno 7



Disegno 8



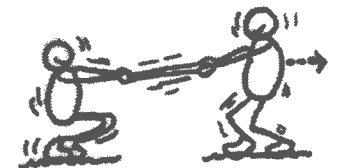
Disegno 9



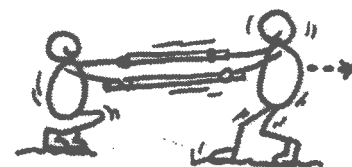
Disegno 10



Disegno 11



Disegno 12

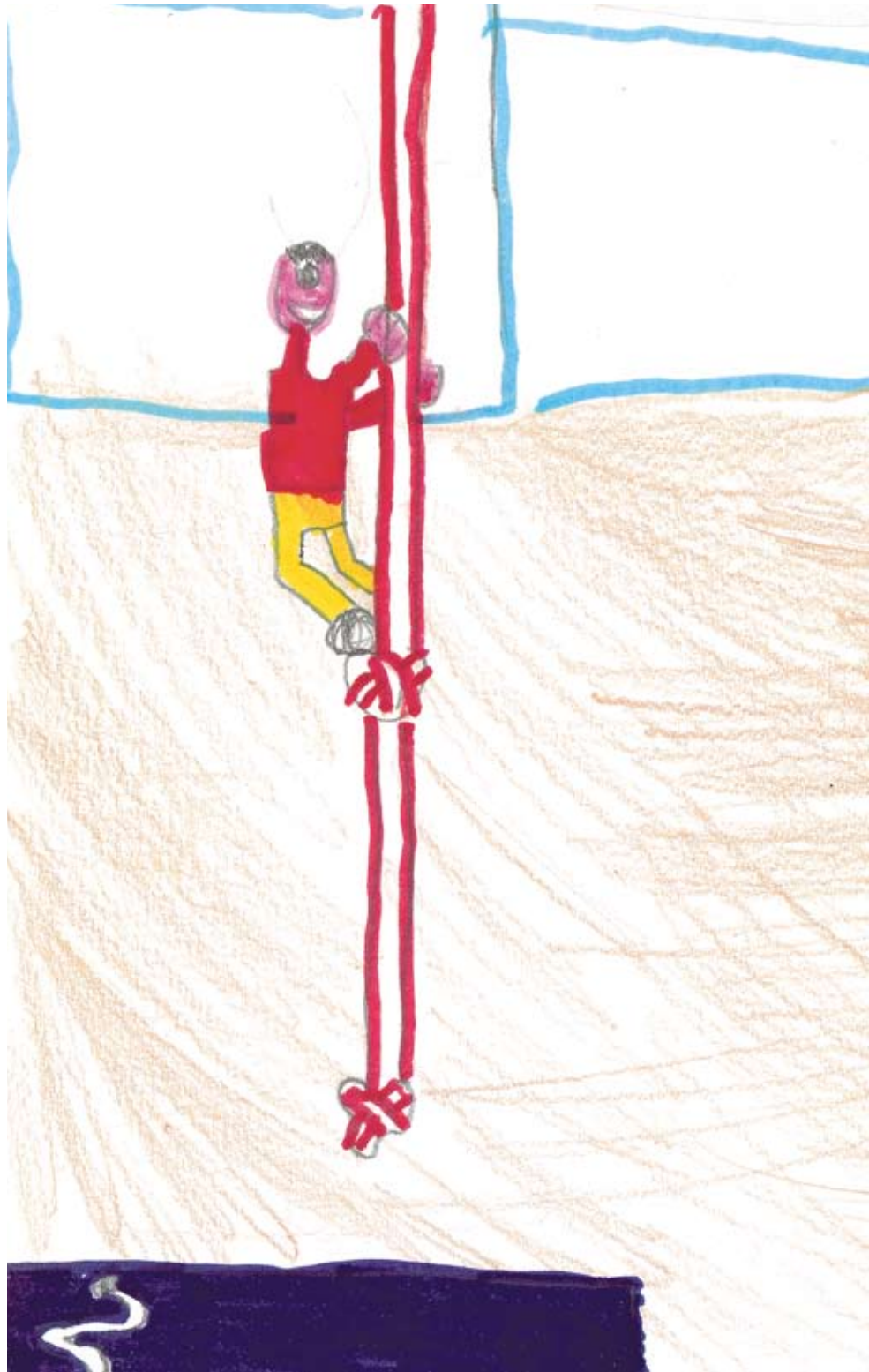


Disegno 13



Disegno 14

Disegni esplicativi della tabella a pagg. 78-79



Arrampicarsi



Con il termine “**arrampicarsi**” si intende l’azione coordinata degli arti inferiori e superiori per effettuare uno spostamento in salita.

Caratteristiche

I bambini hanno una naturale tendenza per le scalate, bisognerà quindi soddisfare questo loro piacere con delle attività appropriate senza sottoporli ad un lavoro intenso del cingolo scapolo-omerale.

Nel corso della crescita questo schema motorio può costituire per il bambino un momento di coraggio e di sfida che facilita il superamento di eventuali situazioni inibenti. L’acquisizione delle tecniche dell’ “arrampicarsi” rappresenta molto spesso una scoperta ed una conquista tutte personali del bambino e la soddisfazione di questi aspetti psicologici concorre ad un completo e positivo sviluppo della sua personalità.

Nelle fasi iniziali dell’apprendimento dello schema il bambino deve essere assecondato nei suoi movimenti e tranquillizzato dall’assistenza diretta dell’insegnante. Si consiglia inoltre di prevedere, nelle proposte iniziali, un richiamo agli esercizi relativi alla percezione tattile (materiale ruvido, liscio, scivoloso, morbido, duro, presa delle mani, presa dei piedi, ecc.), dovendo dare al bambino la possibilità di percepire il tipo di materiale, la dimensione, la superficie di arrampicata.

L’affinamento di tale schema può essere realizzato ricorrendo all’utilizzo di sedie, panche, sgabelli, materassoni, scale e ad attrezzi più specifici quali spalliere, quadro svedese, palchi di salita (pertiche, scale, ecc.) utilizzati con le dovute cautele.

La fruizione di un’attività di così ricco carattere esplorativo e cinematografico da parte del bambino non dovrebbe mai mancare nelle proposte di educazione motoria ed in ogni periodo in cui si verifica il più intenso sviluppo di un bagaglio motorio fondamentale per una crescita armonica dei nostri bambini.

Esercizi “arrampicarsi”



3 ANNI	4 ANNI	5 ANNI	6/7 ANNI	8 – 10 ANNI
Arrampicarsi strisciando o in quadrupedia su materassini e materassoni ammassati; quindi scendere dalle parti opposte o a ritroso.	Salire su panchine, sgabelli, sedie ... e scendere anche con un salto.	Con l'assistenza diretta dell'insegnante, salire e scendere sulla spalliera o sulla scala svedese spostando prima una mano e poi l'altra, prima un piede e poi l'altro (la presa della mano sul piolo deve essere con il pollice in opposizione).	♣ Salire sulla spalliera e, con un salto, cadere sul materassone.	Come ♣, ma facendo ½ giro, 1 giro o qualche figura a piacere.
			♣ Salire sulla spalliera nella prima campata e raggiungere il punto più alto; da qui traslocare fino all'ultima campata e poi scendere.	
Come ♣, ma spostandosi da una campata all'altra.	Come ♣, ma spostandosi da una campata all'altra.	Come ♣, ma, scendendo, fermarsi al primo piolo e, con gambe piegate, traslocare nuovamente fino alla prima campata. I bambini potranno eseguire questa attività nella parte alta e bassa della spalliera.	Come ♣, ma, scendendo, fermarsi al primo piolo e, con gambe piegate, traslocare nuovamente fino alla prima campata. I bambini potranno eseguire questa attività nella parte alta e bassa della spalliera.	Come ♣, ma facendo ½ giro, 1 giro o qualche figura a piacere.
Con l'assistenza diretta dell'insegnante, salire sulla spalliera cercando di raggiungere, a piacere, il punto più alto possibile: guardare in basso e descrivere ciò che si vede.	Con l'assistenza diretta dell'insegnante, salire sulla spalliera cercando di raggiungere, a piacere, il punto più alto possibile: guardare in basso e descrivere ciò che si vede.	Con l'assistenza diretta dell'insegnante, salire sulla spalliera cercando di raggiungere, a piacere, il punto più alto possibile: guardare in basso e descrivere ciò che si vede.	A coppie. Ogni coppia su una campata. Salendo e scendendo, girando in senso orario e antiorario e senza appoggiare i piedi a terra, la coppia non lascerà mai la propria campata. Quando un bambino è in alto, l'altro è in basso.	A coppie. Ogni coppia su una campata. Salendo e scendendo, girando in senso orario e antiorario e senza appoggiare i piedi a terra, la coppia non lascerà mai la propria campata. Quando un bambino è in alto, l'altro è in basso.
Come ♣, ma, dal punto raggiunto a piacere, traslocare su un'altra campata e scendere.	Come ♣, ma, dal punto raggiunto a piacere, traslocare su un'altra campata e scendere.	Come ♣, ma, dal punto raggiunto a piacere, traslocare su un'altra campata e scendere.	A coppie. A salire sulla propria campata e si disporrà con presa larga delle mani e dei piedi (gambe divaricate), corpo proteso dietro (ad arco); B, salendo, passerà sotto le gambe del compagno e si metterà nella stessa posizione mentre A si ritirerà lasciandogli il posto e ricominciando l'esercizio senza mai scendere dalla spalliera.	A coppie. A salire sulla propria campata e si disporrà con presa larga delle mani e dei piedi (gambe divaricate), corpo proteso dietro (ad arco); B, salendo, passerà sotto le gambe del compagno e si metterà nella stessa posizione mentre A si ritirerà lasciandogli il posto e ricominciando l'esercizio senza mai scendere dalla spalliera.
Correre o camminare liberamente; al segnale arrampicarsi sugli attrezzi disponibili.	Correre o camminare liberamente; al segnale arrampicarsi sugli attrezzi disponibili.	Correre o camminare liberamente; al segnale arrampicarsi sugli attrezzi disponibili.	♣ Disporre i bambini su due file di fronte e distanti da due campate diverse, tutti con una palla in mano. Al via, il capofila, arrampicandosi sulla campata, andrà ad appoggiare la palla sull'ultimo piolo e poi, scendendo velocemente, tornerà in fila (in coda) dando il via al compagno successivo che farà la stessa cosa.	♣ Disporre i bambini su due file di fronte e distanti da due campate diverse, tutti con una palla in mano. Al via, il capofila, arrampicandosi sulla campata, andrà ad appoggiare la palla sull'ultimo piolo e poi, scendendo velocemente, tornerà in fila (in coda) dando il via al compagno successivo che farà la stessa cosa.
Come ♣, ma recuperando le palle nel giro successivo.	Come ♣, ma recuperando le palle nel giro successivo.	Come ♣, ma recuperando le palle nel giro successivo.	Come ♣, ma recuperando le palle nel giro successivo.	Come ♣, ma recuperando le palle nel giro successivo.
Come ♣, ma con una sola palla: un bambino la porterà sull'ultimo piolo, il successivo la andrà a prendere e la consegnerà al compagno seguente che ricomincerà il gioco.	Come ♣, ma con una sola palla: un bambino la porterà sull'ultimo piolo, il successivo la andrà a prendere e la consegnerà al compagno seguente che ricomincerà il gioco.	Come ♣, ma con una sola palla: un bambino la porterà sull'ultimo piolo, il successivo la andrà a prendere e la consegnerà al compagno seguente che ricomincerà il gioco.	Come ♣, ma con una sola palla: un bambino la porterà sull'ultimo piolo, il successivo la andrà a prendere e la consegnerà al compagno seguente che ricomincerà il gioco.	Come ♣, ma con una sola palla: un bambino la porterà sull'ultimo piolo, il successivo la andrà a prendere e la consegnerà al compagno seguente che ricomincerà il gioco.

Sollevare



Trasportare Trasportarsi



Sollevare. Non è facile trovare nei libri e programmi di educazione motoria giochi e attività che riguardino questo “particolare” schema motorio che rischia così di essere trascurato, anche se molte sono le sollecitazioni psico-fisiche in esso coinvolte.

Tuttavia, il suo utilizzo nell’attività quotidiana è molto frequente ed una errata impostazione dello schema impiegato può portare a conseguenze negative, in particolare sulla stabilità della colonna vertebrale.

Nella quotidianità di tutti noi capita spesso, infatti, di sollevare la borsa della spesa, un oggetto più o meno pesante o anche semplicemente lo zainetto scolastico pieno di libri.

Paradossalmente, lo schema motorio utilizzato dal bambino sotto i 3 anni di età, che istintivamente avvicina il proprio corpo all’oggetto da sollevare flettendo entrambi gli arti inferiori, è molto più vicino al modello corretto del movimento di quanto non lo sia quello dell’adulto, che tende invece ad avvicinare la mano all’oggetto, mantenendo le gambe dritte e flettendo la schiena in avanti.

Appare pertanto evidente che è oltremodo opportuno “risvegliare” questo “istinto” insegnando lo schema corretto che consiste nel flettere entrambe le gambe, afferrare l’oggetto e risollevarsi, mantenendo la colonna vertebrale più eretta possibile e con l’oggetto più vicino possibile al corpo.

Per “sollevare” è necessario possedere e sviluppare in particolare:

- 1- la capacità di differenziazione (saper graduare le tensioni muscolari in rapporto all’impegno richiesto);
- 2- la capacità di equilibrio;
- 3- la capacità di accoppiamento dei movimenti.

È inoltre necessario aver sviluppato un certo grado di forza (che può migliorare molto anche a questa età sotto lo stimolo della ripetizione del gesto corretto) ed aver appreso un uso appropriato della stessa.

Questo importante aspetto coordinativo coinvolge tutta la muscolatura posturale, in quanto richiede che venga sensibilizzata la capacità di contrarre in modo statico (isometrico) alcuni muscoli che funzionano da “impalcatura” per la colonna vertebrale (muscolatura addominale e muscoli paravertebrali) e, contemporaneamente, far contrarre in modo fluido tutta la muscolatura che agisce in modo antigravitazionale (in particolare tutti gli estensori degli arti inferiori).

La ripetizione sistematica di questo schema motorio di base porta al suo perfezionamento ed ha come effetto il potenziamento del tono di tutta la muscolatura posturale, con il conseguente miglioramento del portamento e della deambulazione.

A livello didattico, allo scopo di creare degli stimoli con impronta ludico motoria, appare opportuno accoppiare lo schema del “sollevare” a quello di “**trasportare**” e del “**trasportarsi**”.

Se è vero che l’attività motoria deve mirare all’arricchimento di un bagaglio motorio il più vasto possibile e che gli “schemi motori” prendono spunto dai normali gesti della vita quotidiana, il “trasportare” e il “trasportarsi”, alla pari del correre, del camminare, del saltare, ecc. possono far parte di una metodologia formativa attuabile a scuola.

Per i bambini l’azione del “trasportare e trasportarsi” ha un significato ludico, ma non solo.

Chi ha avuto la possibilità di poterli osservare nei loro giochi di gruppo, ha senz’altro notato che la “cavallina”, il “seggolino”, il “cavalluccio” sono giochi frequentemente praticati in un angolo del cortile durante la ricreazione, ma anche il trasportare cartelle, borse, zaini o altro mette il bambino di fronte a questo schema motorio.

Ed allora, perché non approfittare di questo e, lasciando da parte pregiudizi su rischi e sicurezza superabili con un po’ di preparazione e tanto buon senso da parte degli insegnanti, non inserire nel programma di educazione motoria questi due obiettivi perseguibili con

attività adeguate e divertenti che pongano i bambini anche a diretto contatto tra di loro o che insegnino loro gesti e posture corrette?

Per quanto riguarda l'uso della forza si deve tener presente che questa fondamentale capacità condizionale si sviluppa enormemente a tutte le età qualora venga sollecitata in modo sistematico. Per quanto attiene alla quantità di forza che è necessario impiegare per questi schemi motori, i bambini di *classe quarta e quinta* sono perfettamente in grado di sostenere lo sforzo richiesto da queste proposte motorie a condizione che il carico sia adeguato.

Questo semplice ma fondamentale concetto può essere rispettato semplicemente con l'avvertenza di far operare tra loro bambini di taglia/peso simile; solo dopo che il gesto tecnico sarà padroneggiato si potrà passare a far trasportare ai bambini soggetti di taglia/peso maggiore del loro.

Particolare attenzione va posta nei confronti di alcuni aspetti che devono essere tenuti in buona evidenza.

a) **Il rapporto forza-peso.** È opportuno e necessario guidare il bambino sino a renderlo autonomo nel saper valutare esattamente l'entità del carico in rapporto alla disponibilità di forza di cui è capace: il bambino deve conoscere esattamente il rapporto esistente tra lui ed il peso da sollevare e/o trasportare.

b) **La tecnica esecutiva.** È necessario condurre il bambino alla conquista di una corretta tecnica esecutiva del gesto motorio al fine di porlo nelle condizioni di saper utilizzare al meglio la forza che possiede. Ad esempio, se il bambino deve sollevare un carico disposto frontalmente lo si consiglia di farlo piegandosi sulle gambe in modo che il carico venga supportato dai muscoli delle gambe, generalmente più potenti, e non flettendo il busto in avanti a gambe tese sollecitando negativamente la schiena.

Conoscere esattamente quali sono i movimenti più corretti da compiere nella realizzazione di un qualsiasi gesto darà ai bambini la possibilità di gestire in forma corretta la formazione di taluni automatismi esecutivi sia della vita di relazione che nella tecnica sportiva.

c) **Socializzazione ed apprendimento.** In questo tipo di proposte andrà valorizzato, al di là dell'impegno motorio, lo stimolo alla socializzazione ed alla cooperazione-collaborazione. I bambini che operano a "contatto" con i loro coetanei imparano a valutare meglio le loro possibilità e ad agire in collaborazione con gli altri per risolvere problemi per loro anche complessi. Accanto al valore per la socializzazione possiamo quindi assegnare alle attività proposte anche una notevole importanza cognitiva e psicologica. Mentre infatti nelle situazioni tipiche dei giochi di gruppo o di squadra la cooperazione tra i soggetti si attua sul piano tattico, nelle situazioni qui proposte il bambino ha l'opportunità di conoscere meglio se stesso ed il proprio corpo in relazione all'altro sperimentando prese, gesti e posizioni per lui del tutto nuove.

A questo scopo si possono organizzare brevi gare di corsa a coppie (con trasporto del compagno sia a "saccamulo" che frontale); le coppie trasportate possono anche sostituire il singolo in vari tipi di giochi (quattro cantoni, bandierina, ecc, ...).

Le attività proposte sono facilmente praticabili in ogni situazione sia al chiuso che all'aperto senza richiedere alcuna attrezzatura particolare né spiegazioni particolarmente complesse. Inoltre, nel quadro di una attività di carattere prevalentemente ludico, queste esercitazioni si adattano assai bene ad essere inserite in giochi e staffette di vario tipo che rafforzano ulteriormente la motivazione dei partecipanti.

Esercizi del "sollevare"

"traspostare" – "traspostarsi"



SOLLEVARE, TRASPORTARE E TRASPORTARSI

SOLLEVARE

Tutti i bambini avranno una palla in mano.

- Palle a terra: dalla posizione di massima raccolta, prendere la palla con le mani e, estendendo le gambe, sollevarla da terra.
- Come sopra, ma usando attrezzi di dimensione e peso diversi.
- Come sopra, ma a coppie ed usando attrezzi adeguati (ad esempio panchine, tappetini, ecc.)

LA MUMMIA

Al segnale prestabilito, due bambini in stazione eretta afferreranno uno sotto le ascelle e l'altro alle caviglie un loro compagno steso a terra supino: rispettando la tecnica del "sollevare", lo traslocheranno fino ad un punto prestabilito dove verrà "depositato".

LA CARRIOLA

A coppie. **A** in posizione di mani a terra, braccia tese perpendicolari al suolo e corpo proteso dietro; **B** afferrerà **A** alle cosce vicino al ginocchio e solleverà da terra le sue gambe.
A cercherà di avanzare in questa posizione con i piccoli spostamenti successivi delle mani.

IL TAPPETONE VOLANTE

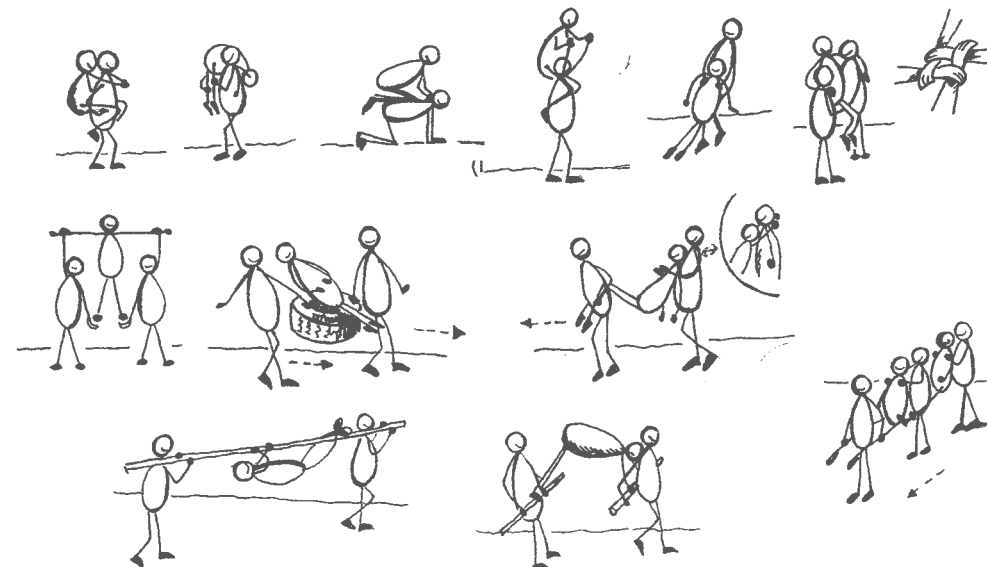
Sollevare il tappetone da terra e, tenendolo sollevato (anche sopra il capo), spostarsi liberamente nello spazio in diverse maniere:

- ◆ andata e ritorno lungo un percorso prestabilito;
- ◆ andata, cambio con altri compagni e ritorno;
- ◆ spostamenti variando le forme di deambulazione.

Si possono usare anche i cuscini.

N.B.: Il numero di bambini impegnati con un tappetone varierà a seconda della grandezza e del peso di quest'ultimo.

TRASPORTARE E TRASPORTARSI:



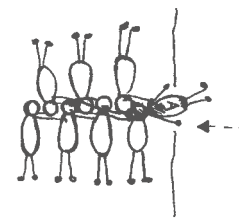
Dopo aver sperimentato tutti questi modi di trasportare e trasportarsi, sarà divertente proporre ai bambini delle staffette a squadre dove si potranno inserire una o più di queste attività.

Ad esempio:

Bambini divisi in 2 squadre, partenza dalla linea di fondo campo.

Al via, **A** e **B** (ed, eventualmente, anche **C**), a seconda della modalità di spostamento scelta fra quelli sopra proposti raggiungeranno il punto prestabilito; da qui, cambiando i ruoli, torneranno al punto di partenza dando il via ai compagni successivi.

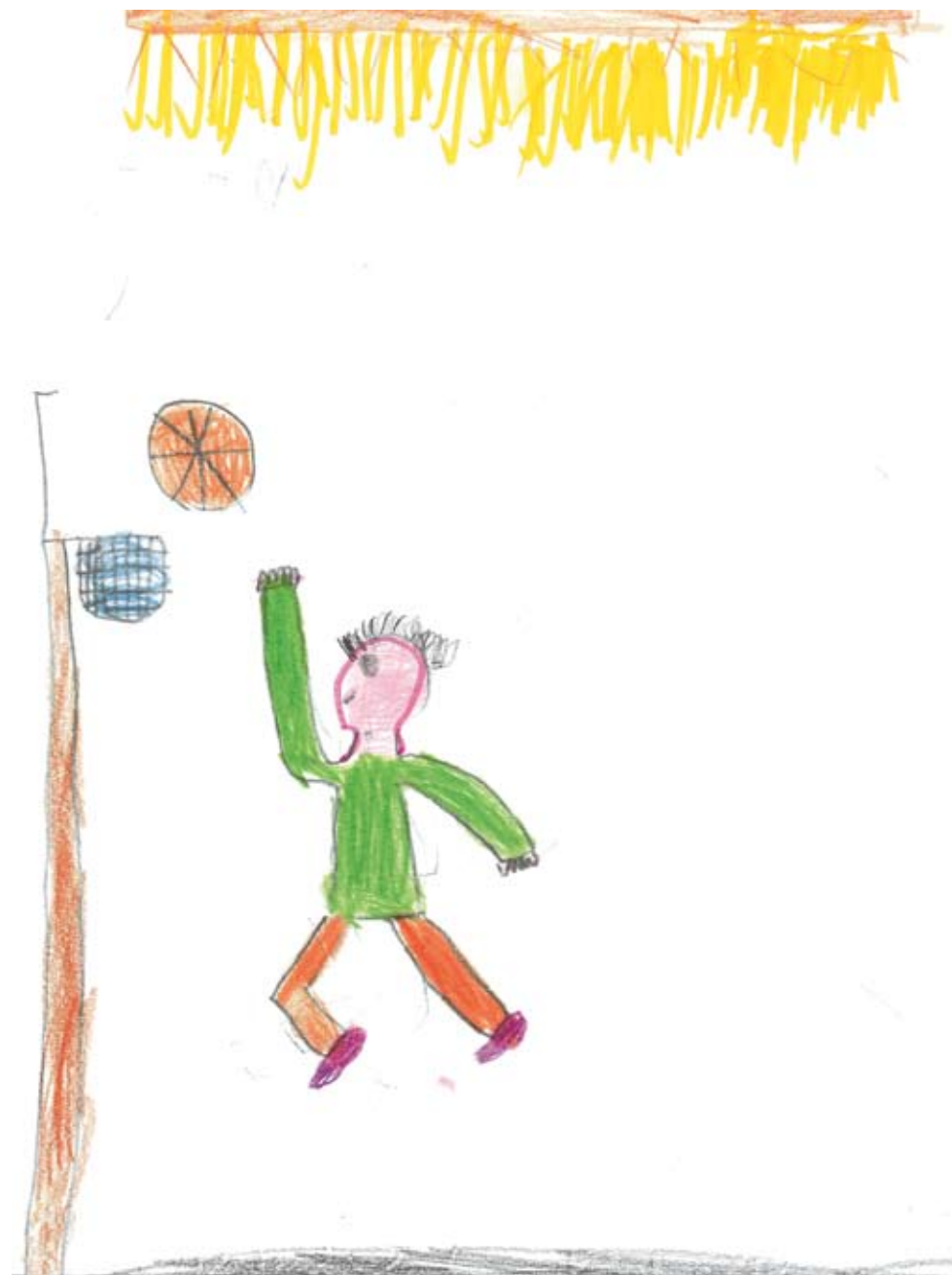
IL NASTRO TRASPORTATORE



Bambini divisi in due gruppi, stesi a terra in posizione supina (pancia in su) e disposti a "spina di pesce" (orientati in direzione opposta), braccia tese rivolte al soffitto, mani in flessione dorsale una accanto all'altra in modo da formare un "nastro trasportatore" di mani.

Un bambino **A** verrà aiutato a stendersi supino sulle mani all'inizio del "nastro" e poi, con prese successive di tutti i compagni, **A** verrà trasportato alla fine del "nastro".

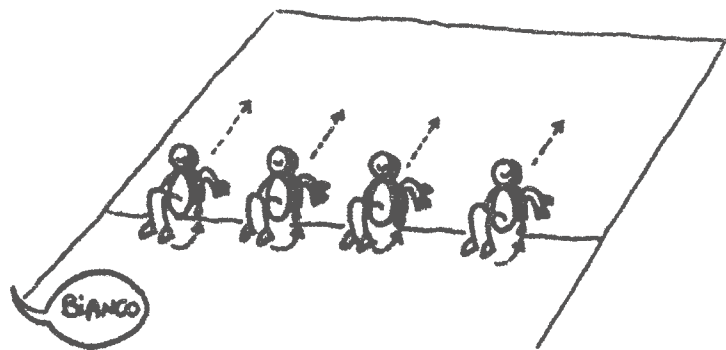
Giochi



Gioco n. ° 1: “Bianco – Nero”

Bambini divisi in due gruppi: squadra BIANCA e squadra NERA. Tutti seduti sulla linea di metà campo, schiena contro schiena.
Al richiamo del colore, ad esempio “bianco”, i bambini della squadra bianca scapperanno correndo fino alla linea di fondo campo inseguiti dalla squadra nera.

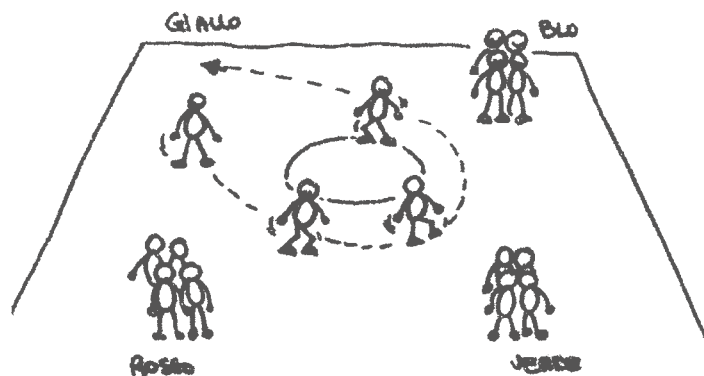
Quanti bambini sono stati presi?



Gioco n. ° 2: “Fai il giro più veloce”

Bambini divisi in 4 gruppi distinti con 4 colori diversi. Quando l’insegnante chiama un colore i bambini del gruppo corrispondente devono, correndo, girare attorno al cerchio centrale.

L’ultimo arrivato si siederà nel cerchio centrale.



Gioco n. ° 3: “Boomerang”

Bambini disposti su due o più file dietro una linea di partenza.
Davanti ad ogni fila (10/15 metri) verrà disposto un cono o altro oggetto.
Al segnale il capofila, correndo velocemente con un testimone in mano (palla, bastoncino, fazzoletto, ecc.), girerà dietro al cono ritornando in fila dopo aver consegnato il testimone al compagno successivo.

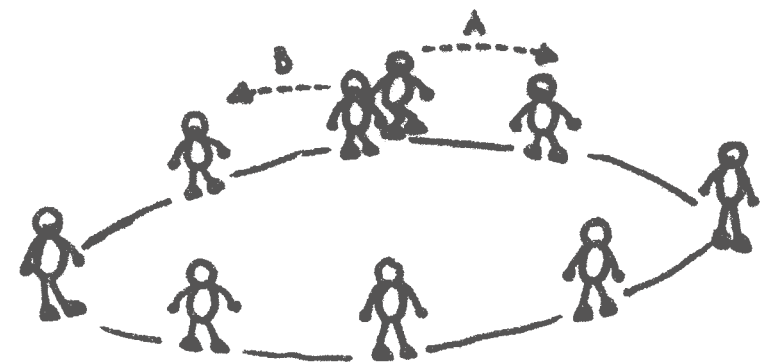
Quale squadra sarà più veloce?



Gioco n. ° 4: “Tocca e scappa”

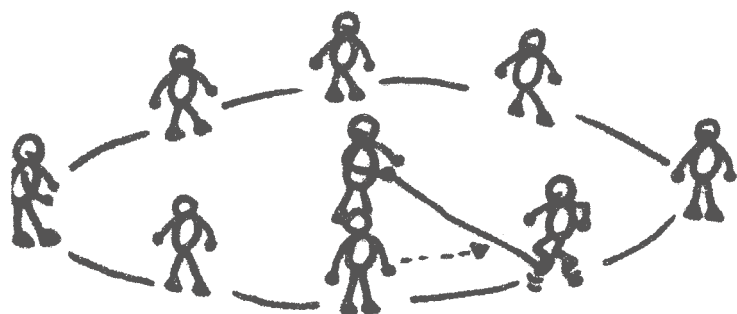
Disponiamo tutti i bambini disposti in cerchio, meno uno che definiamo **A**. Questi, correndo fuori dal cerchio, toccherà la schiena di un compagno **B** e continuerà a correre nella stessa direzione; **B** correrà in direzione opposta ad **A**.

Chi riuscirà per primo ad arrivare al posto lasciato libero da **B**?



Gioco n.° 5: "La frusta"

Disposti i bambini in circolo, un insegnante munito di una lunga corda si metterà al centro del cerchio e la farà ruotare a pochi centimetri da terra. Ad ogni passaggio della corda i bambini dovranno saltare per non essere toccati. I bambini toccati saranno "eliminati".

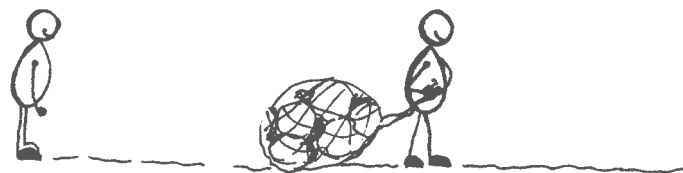


Gioco n.° 6: "La zavorra"

Gioco a staffetta

Bambini divisi in due squadre e disposti in fila con un sacco od uno scatolone pieno di palle a disposizione di ogni squadra.

Parte il capofila che dovrà trascinare il sacco (spingendolo, tirandolo o trasportandolo sollevato da terra) fino ad un punto prestabilito e ritornare di corsa in fila dando il via al compagno successivo che, sempre di corsa, andrà a prendere il sacco e lo consegnerà al bambino seguente, e così via....



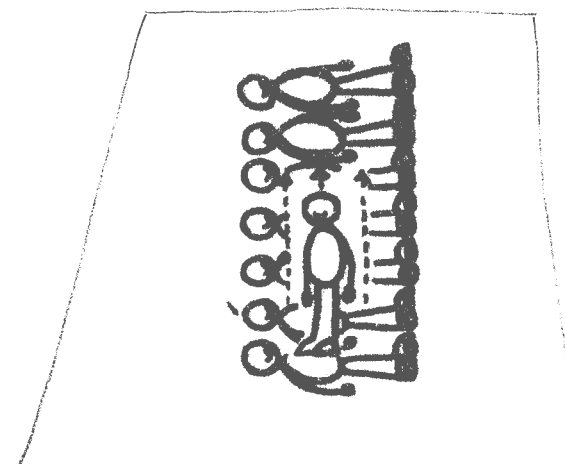
Gioco n.° 7: "I rulli"

Un piccolo gruppo di bambini si disporrà a fondo campo, proni uno accanto all'altro (*i rulli*). Un altro bambino (*il tronco*) si sdraierà sopra i compagni, anche lui prono, perpendicolarmente ai *rulli*.

Il gioco consiste nel rotolamento simultaneo di tutti *i rulli* per far avanzare il *tronco*, che dovrà stare fermo e lasciarsi trasportare.

I *rulli*, appena liberi dal tronco, dovranno di corsa rimpiazzarsi in fila affinché il *tronco* non venga scaricato a terra prima della linea di arrivo.

Si cambiano i ruoli.



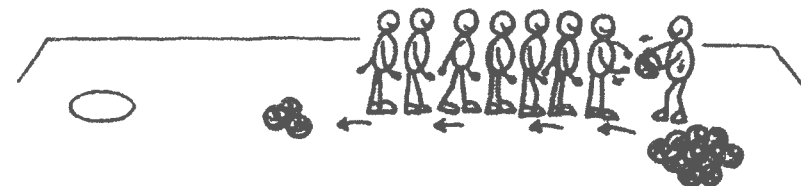
Gioco n.° 8: "Prendi e passa"

Formare due squadre e disporre i bambini in riga (uno di fianco all'altro) collocando poi un certo numero di palloni a fianco del primo di ogni riga.

Passando un pallone alla volta dal primo bambino all'ultimo della riga, tutti i palloni dovranno essere "trasportati" dall'inizio alla fine della riga.

L'ultimo bambino della riga, ricevuto il pallone, lo depositerà entro un cerchio.

Quale squadra vincerà?

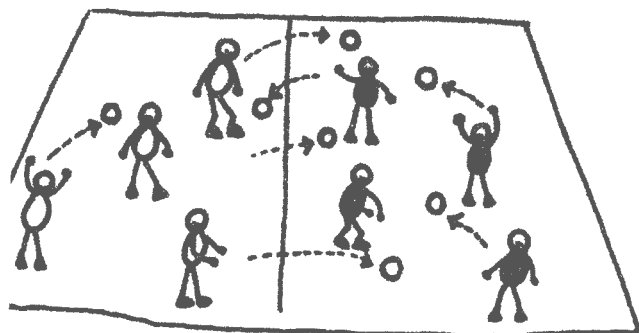


Gioco n.° 9: "Le bombe"

Formare due squadre e disporre ognuna in una metà del campo con un pallone per ogni partecipante al gioco.
I bambini dovranno lanciare o calciare i palloni nel campo avversario cercando di liberare il proprio campo da tutti i palloni che arriveranno, perché lanciati dai compagni dell'altra squadra.

Varianti: - lanci a 2 mani;
- solo mano destra;
- solo mano sinistra;
- solo con i piedi.

Vincerà la squadra che, al segnale, avrà nel proprio campo il minor numero di palloni.



Gioco n.° 10: "Trasporta attrezzi"

Formate due squadre dello stesso numero di componenti, davanti ad ognuna si disporranno, in mezzo alla palestra, tre cerchi in fila a breve distanza fra loro.

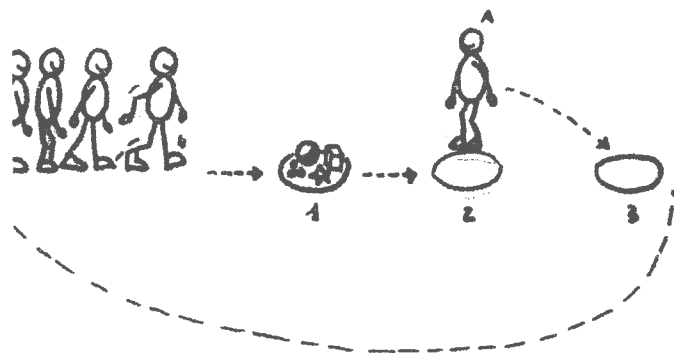
All'interno del primo cerchio di ogni squadra si deporrà una serie di attrezzi dello stesso numero di pezzi e corrispondenti al numero (o multiplo) dei bambini componenti le squadre. Per ogni squadra, un bambino **A** si collocherà vicino al proprio cerchio 2, mentre gli altri si posizioneranno in fila vicino al proprio cerchio 1.

Il primo bambino di ogni fila raccoglierà un attrezzo e lo deporrà nel cerchio 2, fermandosi pure lui all'interno.

Il bambino **A** prenderà l'attrezzo ricevuto, lo porterà e depositerà nel cerchio 3 e ritornerà di corsa in fila dando il via al bambino successivo.

Quando tutti gli attrezzi saranno stati trasportati al cerchio 3 il gioco sarà finito.

Vincerà la squadra che avrà "trasportato" per prima tutti gli attrezzi all'interno del cerchio 3.



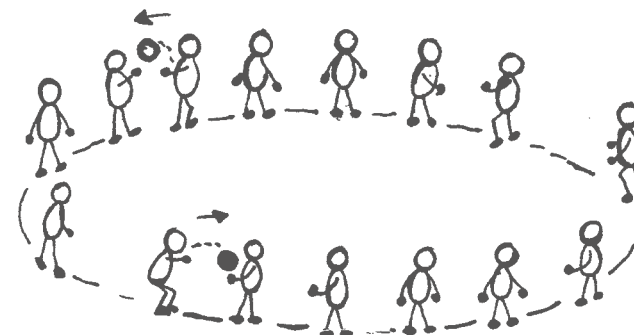
Gioco n.° 11: "La volpe e il lupo"

Bambini in circolo in piedi o seduti a mezzo intervallo con fronte al centro.

Una palla (la "volpe") verrà passata con passaggio consegnato (da mano a mano) da un bambino all'altro.

Questa palla è presto seguita da un'altra (il "lupo").

Lo scopo del gioco è quello di far raggiungere la "volpe" dal "lupo", che avverrà quando le palle si incontreranno.



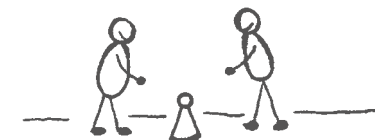
Gioco n.° 12: "Acchiappa e scappa"

Bambini divisi in due squadre e disposti in fila.

I capofila si disporranno uno fronte all'altro e fra loro, alla stessa distanza, sarà posizionato un cono con sopra una pallina da tennis.

Al segnale il giocatore più veloce o più pronto di riflessi prenderà la pallina e correrà verso la linea di fondo campo cercando di non farsi acchiappare dal giocatore avversario.

Se ce la farà ad arrivare senza essere toccato il punto sarà della sua squadra, altrimenti sarà della squadra avversaria.



Gioco n.° 13: "Cerchio dentro - cerchio fuori"

Suddividere i bambini in due squadre ed avere a disposizione un pallone.

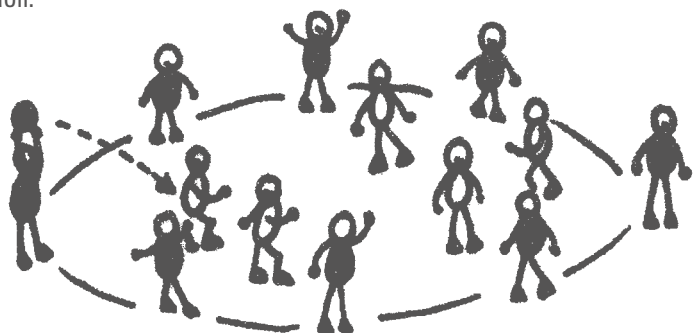
La squadra **A** con i bambini disposti in cerchio a doppia distanza l'uno dall'altro, la squadra **B** con i bambini disposti all'interno del cerchio delimitato dai compagni della squadra **A**.

La squadra **A**, lanciando il pallone, dovrà cercare di colpire i compagni della squadra **B**, che potranno scappare solo all'interno del cerchio e non dovranno mai toccare il pallone.

Quanti bambini verranno "eliminati" in due minuti?

Oppure: in quanto tempo sono stati eliminati tutti i bambini della squadra?

Si cambiano i ruoli.



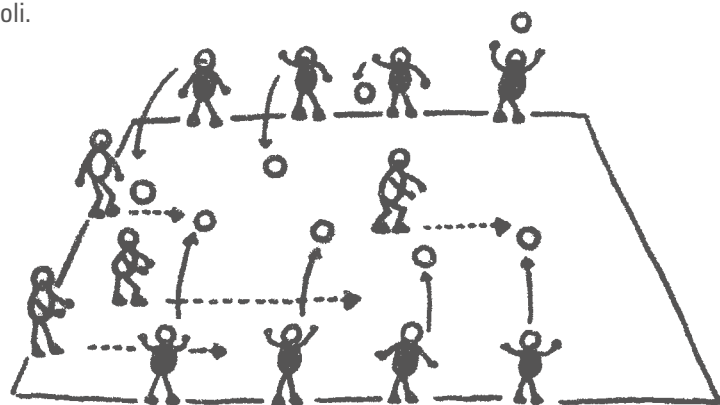
Gioco n.° 14: "Tiro al bersaglio"

Formate due squadre, **A** e **B**, si disporrà la squadra **A** in riga sulle due linee laterali del campo di pallavolo, metà bambini da una parte e metà dall'altra e con una palla a testa. I bambini componenti la squadra **B** si porteranno tutti dietro una linea di fondo campo e da lì, correndo, dovranno attraversare tutta la palestra cercando di raggiungere e superare l'altra linea di fondo campo senza farsi colpire dai compagni della squadra **A** che sono appostati ai lati del percorso.

I bambini colpiti dalle palle saranno "eliminati".

Quanti passaggi saranno necessari per "eliminare" tutti i bambini componenti la squadra **B**?

Cambiare i ruoli.



Gioco n.° 15: "L'orologio"

Formate due squadre, **A** e **B**, a ciascuna verrà dato un pallone.

La squadra **A** si disporrà in cerchio in mezzo alla palestra con i giocatori distanti fra loro 4 passi; la squadra **B** si metterà in fila dietro ad una riga di fondo campo.

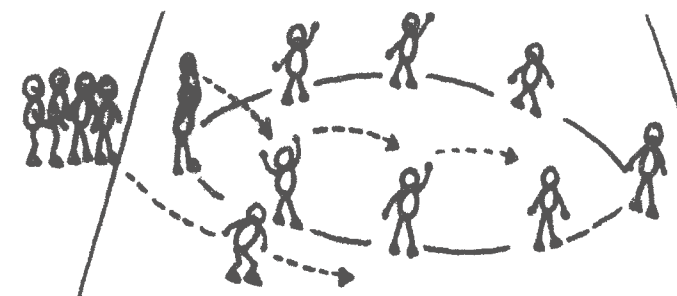
I bambini della squadra **A**, disposti in cerchio, dovranno effettuare il numero massimo possibile di passaggi (*le ore*) del pallone da uno all'altro, contando i passaggi e completando il cerchio.

Contemporaneamente i bambini della squadra **B**, in fila a fondo campo, dovranno realizzare delle corse a staffetta intorno al cerchio (*l'orologio*) formato dai bambini della squadra **A**.

Il gioco terminerà quando l'ultimo bambino della squadra **B** avrà finito il suo percorso.

Si invertono i ruoli.

Vincerà la squadra che avrà effettuato il maggior numero di passaggi (*le ore*) senza far cadere il pallone (se il pallone cade si ricomincia da capo, dal primo bambino).



Gioco n.° 16: "Il pallone viaggiatore"

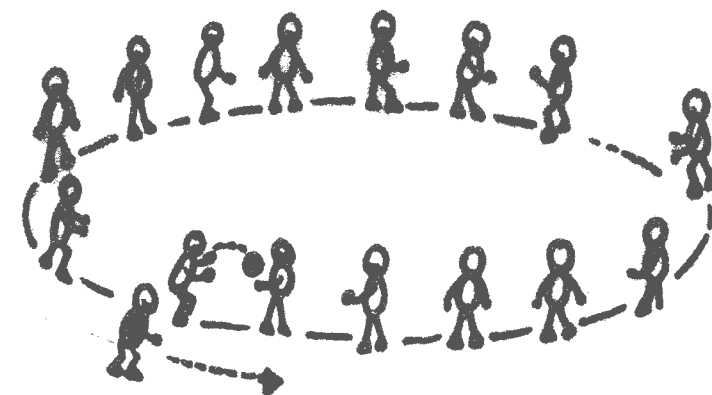
I giocatori si disporranno in cerchio distanziati fra loro circa 3 metri e rivolti all'interno.

Un bambino si posizionerà all'esterno del cerchio (*il corridore*).

I giocatori in cerchio si passeranno il pallone, mentre il "*corridore*" lo inseguirà cercando di toccarlo; se ci riuscirà prenderà il posto di colui al quale il pallone era destinato.

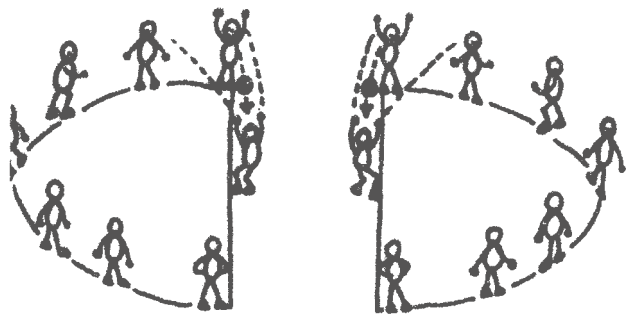
(In definitiva, si tratta di anticipare la posizione del pallone).

- Nei passaggi non si può "saltare" alcun giocatore;
- è possibile fare scambi di direzione dei passaggi (dx ↔ sx);
- se un giocatore lascia cadere il pallone diventa "*corridore*" anche se il pallone non è stato toccato dal "*corridore*" in carica.



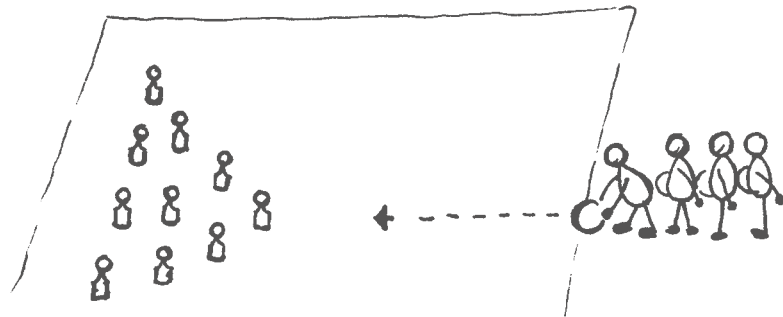
Gioco n.° 17: "Il ventaglio"

Formate due squadre, ognuna si dispone in semicerchio in una metà del campo ed al centro del semicerchio si posiziona un giocatore con un pallone in mano.
Il gioco consiste in uno scambio di passaggi i più veloci possibile.
Per ogni squadra, il giocatore al centro del semicerchio lancerà il pallone al primo giocatore del "ventaglio" che glielo rimanderà immediatamente, e così di seguito.
Quando il pallone sarà arrivato all'ultimo giocatore del ventaglio, questi andrà a rimpiazzare il giocatore che sta al centro, che diventerà così il primo del ventaglio. E così a scalare.
Il gioco continuerà fino a quando il giocatore che aveva occupato per primo la postazione centrale non vi avrà fatto ritorno.
Si possono variare i tipi di passaggio.
Vincerà la squadra che finirà per prima.



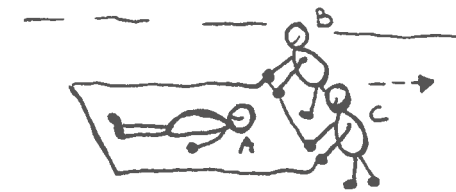
Gioco n.° 18: "Bowling"

Bambini divisi in due squadre disposte in fila dietro la linea di fondo campo, tutti con una palla in mano.
Davanti ad ogni squadra, ad una distanza ragionevole a seconda dell'età, verrà posta una serie di clavette.
Ad ogni segnale il capofila, facendo rotolare la palla a terra, dovrà cercare di abbattere più clavette possibili, recuperare la sua palla e tornare in fila.
Vincerà la squadra che abatterà per prima tutte le clavette.



Gioco n.° 19: "Le zattere"

Gioco a staffetta
Disposti i bambini a gruppi di 3 (A-B-C) e dotato ogni gruppo di un tappetino, A si siederà sul tappetino.
Al segnale gli altri due lo traineranno sino ad un punto prestabilito.
Lungo il tragitto, il trasportato dovrà cercare di mantenere sempre la posizione di "seduto", pena la ripartenza.
Cambio dei ruoli per tutti e tre i componenti.
Vincerà la squadra che per prima giungerà al punto di arrivo con C ben seduto sul tappetino.





COMPETENZE MINIME - SCUOLA PRIMARIA

A - PERCEPIRE E CONOSCERE IL CORPO IN RAPPORTO ALLO SPAZIO ED AL TEMPO

- 1 - Riconoscere il proprio corpo nella sua globalità
- 2 - Riconoscere il proprio corpo nei suoi segmenti corporei
- 3 - Riconoscere il proprio corpo in situazione statica
- 4 - Riconoscere il proprio corpo in situazione dinamica
- 5 - Conquistare i concetti relativi allo spazio
 - 5-1: davanti - dietro
 - 5-2: sopra - sotto
 - 5-3: vicino-lontano
 - 5-4: destra-sinistra
- 6 - Conquistare i concetti relativi al tempo
 - 6-1: prima-dopo
 - 6-2: lento-veloce
 - 6-3: successione-contemporaneità
- 7 - Associare a stimoli sonori diversi risposte motorie diverse
- 8 - Associare a stimoli visivi diversi risposte motorie diverse
- 9 - Riconoscere e denominare su di sé le diverse parti del corpo
- 10 - Riconoscere e denominare sugli altri le diverse parti del corpo
- 11 - Riconoscere ed utilizzare l'attività di contrazione e rilassamento nelle diverse parti del corpo
- 12 - Dare risposte motorie corrette a semplici comandi
- 13 - Ordinare in successione temporale azioni motorie
- 14 - Individuare le diverse possibilità di postura del corpo nella sua globalità
- 15 - Individuare le diverse possibilità di postura del corpo nei suoi segmenti
- 16 - Individuare le diverse possibilità di movimento del corpo nella sua globalità
- 17 - Individuare le diverse possibilità di movimento del corpo nei suoi segmenti
- 18 - Inventare e riprodurre andature costruite attraverso la combinazione di posture diverse
- 19 - Eseguire esercizi che richiedono l'impiego coordinato ed armonico degli arti superiori
- 20 - Eseguire esercizi che richiedono l'impiego coordinato ed armonico degli arti inferiori
- 21 - Controllare l'equilibrio in situazioni e posture diverse
- 22 - Individuare e realizzare diverse modalità di approccio ai grandi attrezzi
- 23 - Inventare e riprodurre sequenze di esercizi ai grandi attrezzi
- 24 - Conoscere e controllare le fasi del ritmo respiratorio
- 25 - Riconoscere in situazioni di gioco le direzioni cardinali dell'orientamento nello spazio
- 26 - Riconoscere ed utilizzare diversi gradi di tensione muscolare e di rilassamento per eseguire gli esercizi conosciuti a velocità diverse
- 27 - Valutare la direzione nel lancio della palla - oggetto
- 28 - Valutare la direzione nella ricezione della palla - oggetto
- 29 - Valutare la distanza nel lancio della palla - oggetto

- 30 - Valutare la distanza nella ricezione della palla-oggetto
- 31 - Valutare la traiettoria nel lancio della palla-oggetto
- 32 - Valutare la traiettoria nella ricezione della palla-oggetto
- 33 - Controllare il tono muscolare e la respirazione in situazioni diverse
- 34 - Controllare il tono muscolare e la respirazione in posizioni diverse
- 35 - Utilizzare strutture ritmiche diverse e movimenti del corpo per costruire e realizzare coreografie di gruppo

B - PADRONEGGIARE GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- 1 - Camminare con andature diverse seguendo un ritmo dato
- 2 - Saltare con andature diverse seguendo un ritmo dato
- 3 - Correre con andature diverse seguendo un ritmo dato
- 4 - Utilizzare la voce ed il corpo per eseguire un accompagnamento ritmico delle andature
- 5 - Lanciare correttamente la palla
- 6 - Ricevere correttamente la palla
- 7 - Palleggiare a terra
- 8 - Palleggiare a muro
- 9 - Affinare la lateralità
- 10 - Camminare con diverse velocità adeguando il proprio ritmo a quello del gruppo
- 11 - Camminare con diverse posture adeguando il proprio ritmo a quello del gruppo
- 12 - Correre con diverse velocità adeguando il proprio ritmo a quello del gruppo
- 13 - Correre con diverse posture adeguando il proprio ritmo a quello del gruppo
- 14 - Saltare con diverse velocità adeguando il proprio ritmo a quello del gruppo
- 15 - Saltare con diverse posture adeguando il proprio ritmo a quello del gruppo
- 16 - Riprodurre col corpo un ritmo ascoltato
- 17 - Utilizzare con destrezza i cerchi in vari giochi
- 18 - Rilevare informazioni diverse attraverso canali percettivi
- 19 - Utilizzare alternativamente gli arti destro e sinistro per afferrare
- 20 - Utilizzare alternativamente gli arti destro e sinistro per lanciare
- 21 - Utilizzare alternativamente gli arti destro e sinistro per palleggiare
- 22 - Utilizzare alternativamente gli arti destro e sinistro per colpire
- 23 - Inventare variazioni su un ritmo proposto ed eseguirle
- 24 - Utilizzare con abilità la fune in giochi di destrezza
- 25 - Eseguire correttamente capovolte in avanti
- 26 - Eseguire correttamente capovolte all'indietro
- 27 - Coordinare i movimenti degli arti superiori nell'uso dei piccoli attrezzi
- 28 - Coordinare i movimenti degli arti inferiori nell'uso dei piccoli attrezzi
- 29 - Utilizzare contemporaneamente due schemi motori di base
- 30 - Utilizzare la motricità fine in modo corretto per ritagliare

- 31 - Utilizzare la motricità fine in modo corretto per modellare
- 32 - Utilizzare la motricità fine in modo corretto per costruire
- 33 - Eseguire capovolte con ostacoli
- 34 - Consolidare la coordinazione nell'eseguire esercizi sempre più complessi ai grandi attrezzi
- 35 - Consolidare la coordinazione nell'eseguire esercizi sempre più complessi con i piccoli attrezzi
- 36 - Consolidare la motricità fine nell'applicazione di tecniche manipolative
- 37 - Eseguire semplici esercizi di pre-acrobatica

C - PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ DI GIOCO E DI SPORT - RISPETTARE LE REGOLE

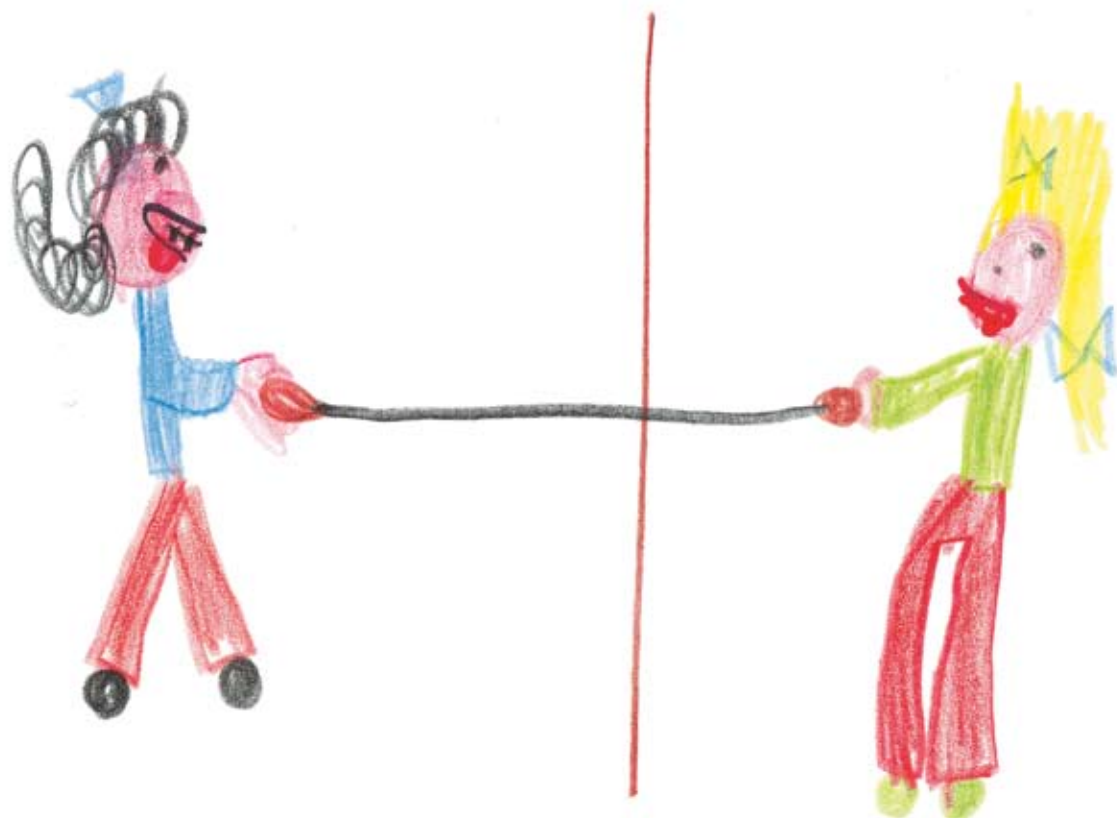
- 1 - Partecipare a giochi non competitivi rispettando le regole
- 2 - Proporre variazioni di regole nelle andature
- 3 - Proporre variazioni di regole nei giochi
- 4 - Utilizzare piccoli attrezzi per inventare giochi
- 5 - Costruire semplici percorsi usando attrezzi idonei
- 6 - Partecipare a giochi ritmici coordinando le proprie risposte motorie a quelle del gruppo
- 7 - Insegnare un gioco ai compagni usando gli strumenti adatti
- 8 - Costruire percorsi di gioco utilizzando piccoli attrezzi
- 9 - Collaborare genericamente col gruppo nella costruzione collettiva di un percorso di gioco
- 10 - Partecipare attivamente a giochi che richiedono destrezza e prontezza di riflessi
- 11 - Dirigere un gioco e comportarsi lealmente
- 12 - Utilizzare gli esercizi appresi per costruire percorsi di gioco
- 13 - Assumere e rispettare un compito specifico nella costruzione collettiva di un percorso di gioco
- 14 - Partecipare a giochi che prevedono situazioni di contatto fisico
- 15 - Conoscere e rispettare le regole di semplici giochi competitivi a squadre
- 16 - Impegnarsi nei giochi che richiedono risposte motorie complesse
- 17 - Saper gestire con equilibrio eventuali vittorie della propria squadra
- 18 - Saper accettare con serenità eventuali sconfitte della propria squadra
- 19 - Partecipare a giochi di squadra competitivi con atteggiamenti non agonistici
- 20 - Partecipare a giochi di squadra competitivi con atteggiamenti agonistici
- 21 - Conoscere e rispettare le regole dei giochi pre-sportivi
- 22 - Dimostrare lealtà nel gioco di squadra
- 23 - Accettare le decisioni arbitrali

D - IMPIEGARE LE CAPACITA' MOTORIE IN SITUAZIONI ESPRESSIVE E COMUNICATIVE

- 1 - Imitare col corpo andature di animali
- 2 - Costruire con i corpi figure, lettere . . .
- 3 - Utilizzare in modo creativo gli oggetti per drammatizzare storie
- 4 - Manipolare storie conosciute e drammatizzarle
- 5 - Rappresentare assieme ai compagni, usando il corpo e gli arti, ambienti vari
- 6 - Mimare col corpo e la voce oggetti, animali, mestieri
- 7 - Utilizzare in modo creativo cartone, stoffa o altro per costruire ambienti nei quali drammatizzare storie
- 8 - Utilizzare in modo creativo cartone, stoffa o altro per costruire costumi per i personaggi delle storie da drammatizzare
- 9 - Utilizzare la mimica facciale per giochi di drammatizzazione
- 10 - Variare tono e volume della voce per caratterizzare personaggi diversi, imitandone anche i movimenti
- 11 - Utilizzare in modo creativo materiale di recupero per la costruzione di burattini e marionette
- 12 - Drammatizzare storie con burattini e marionette
- 13 - Riconoscere oggetti attraverso la loro ombra
- 14 - Riconoscere persone attraverso la loro ombra
- 15 - Riconoscere mestieri attraverso la loro ombra
- 16 - Costruire, attraverso le ombre proiettate col proprio corpo, figure di animali, oggetti, personaggi reali o fantastici
- 17 - Creare illusioni ottiche con le ombre
- 18 - Costruire ed utilizzare sagome per drammatizzare storie con le ombre
- 19 - Caratterizzare il personaggio di una storia attraverso atteggiamenti motori
- 20 - Caratterizzare un personaggio attraverso scelte vocali
- 21 - Assumere un ruolo individuale nella drammatizzazione di storie e svilupparlo con coerenza e creatività
- 22 - Partecipare a drammatizzazioni ideando e realizzando anche scene

INDICATORI DELLE COMPETENZE MINIME PER LA SCUOLA PRIMARIA

CLASSI	A	B	C	D
1 [^]	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5	1-2-3-4
2 [^]	9-10-11-12-13	10-11-12-13-14-15-16-17-18	6-7-8-9	5-6-7-8
3 [^]	14-15-16-	19-20-21-22-23 24-25-26	10-11-12-13	9-10-11-12
4 [^]	22-23-24-25	27-28-29-30-31-32-33	14-15-16-17-18	13-14-15-16-17-18
5 [^]	26-27-28-29-30-31-32-33-34-35	84-35-36-37	19-20-21-22-23	19-20-21-22



RIFLESSIONI E SUGGERIMENTI

Se si vuole promuovere un corretto e completo sviluppo motorio del bambino gli debbono essere garantite.

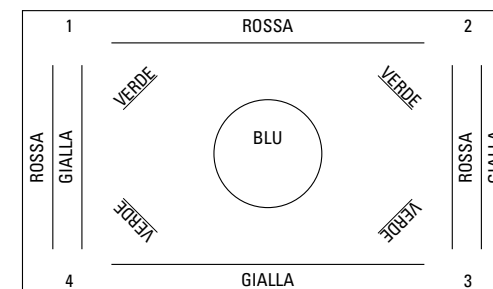
1 - La massima libertà di movimento possibile, unitamente alle condizioni che possono favorirla.

Nelle scuole i bambini dovrebbero avere lo spazio sufficiente per muoversi ed il maggior numero possibile di opportunità per svolgere un'attività motoria ampia e molto variata anche all'esterno.

❖ La palestra

La palestra, o il luogo adibito alle varie attività motorie, dovrà essere oltre che sicura ed ampia, fornita di tutti quegli "accorgimenti" necessari per aiutare e stimolare il bambino durante l'attività, facilitandone da un lato l'apprendimento e dall'altro l'intervento didattico da parte dell'insegnante. È necessario, ad esempio, segnare e delimitare lo spazio a terra con righe colorate (a questo scopo si possono usare dei semplici nastri di adesivo colorato) dando così dei punti di riferimento precisi ai nostri bambini (soprattutto ai "piccoli") che in maniera così evidente dimostrano difficoltà sulla conoscenza, utilizzo ed organizzazione dello spazio, come aspetto comunque tipico dell'età e fondamentale obiettivo della nostra attività.

esempio



❖ Gli attrezzi

Essi sono i supporti materiali attraverso i quali si presentano i contenuti dell'insegnamento/apprendimento; grazie agli uni e agli altri (materiali e contenuti) trovano concretezza le attività motorie.

L'importanza di poter usufruire di una grande scelta di materiali diventa fondamentale per quanto riguarda l'attività motoria con i bambini di scuola dell'infanzia e primaria.

Diventano mezzi indispensabili per rendere le attività più varie, fantasiose, più "giocose", perché gli attrezzi si prestano ad essere manipolati, trasportati, lanciati, superati, scavalcati raggruppati stimolando così la fantasia dei bambini e degli insegnanti che troveranno in loro validi supporti per la proposta di attività didattiche.

La programmazione didattica, infatti, dovrebbe prevedere una sufficiente dotazione di mezzi idonei alla realizzazione delle attività e dei contenuti, una varietà di materiali tra quelli strutturati e meno strutturati, con una preponderanza di piccoli attrezzi facili da utilizzare (ad es. funicelle, cerchi, clavette, mattoncini, coni, palle, ceppi, ...).

Troppe scuole però, partendo dal presupposto della loro impossibilità economica, non forniscono di materiali adeguati gli spazi adibiti all'attività motoria. Ecco che diventa importante "l'arte dell'arrangiarsi" inventando e costruendo le attrezzature necessarie all'attività (anche se, si auspica, questo stato di cose non debba diventare una consuetudine, ma possa essere superato con una vera e completa autonomia degli istituti ed una politica scolastica costruttiva in questo senso)

Questa operazione, comunque, si presenta particolarmente motivante sotto l'aspetto educativo, perché coinvolge i bambini nella creazione di oggetti e li prepara alla cosiddetta manualità. Appallottolare della carta di giornale per creare delle palle, costruire dei coni con il cartone, intrecciare dello spago per formare delle funicelle, ad esempio, possono diventare occasioni per liberare lo "spirito creativo" presente in ogni bambino.

Altri attrezzi di fortuna possono essere gli stessi indumenti, tipo le felpe e le scarpe o le stecche dei manifesti che si possono usare come dei bastoncini da appoggiare a terra o sui grandi rocchetti del filo di lana (si possono trovare nei negozi dove vengono confezionate le maglie) che hanno l'aspetto di coni di plastica colorata, leggeri, impilabili e . . . gratis! per costruire dei piccoli e sicuri ostacoli da scavalcare, saltare o per strisciarsi sotto.

Segnali acustici, visivi e di altro tipo (fischietto, battuta di mani, strumentini musicali, palla che rimbalza, dimensione delle palle, uso dei colori con fazzoletti, altri oggetti colorati . . .) possono aiutare l'insegnante nella consegna delle varie attività e saranno un valido supporto per il raggiungimento degli obiettivi di tipo percettivo ed un gioco divertente per i bambini.

2 - la possibilità di giocare in gruppo non soltanto per venire incontro al loro forte bisogno di socialità, ma anche perché possano ricevere molti più stimoli, esempi, impulsi di quanti potrebbero ottenerne giocando da soli.

3 - il rispetto del suo grande bisogno di muoversi, della sua voglia di cambiare continuamente attività, del bisogno di imitazione e della sua graduale tendenza ad ottenere un risultato.

Al fine di rispettare queste esigenze e rendere efficace l'attività di insegnamento/apprendimento è necessario tenere ben presente alcuni punti.

a) Le attività debbono essere scelte in funzione delle capacità dei bambini, dei loro atteggiamenti, delle loro motivazioni e del loro livello di abilità motoria. Tutta l'attività deve essere adeguata all'individuo che la svolge, nel senso che non deve mai porsi al di sopra di una soglia massimale, né tanto meno a livelli così bassi da non provocare alcuna modificazione nell'apprendimento e quindi nel comportamento. L'attività motoria dovrà basarsi su attività adeguatamente intensive, ma molto varie, che rispettino i principi didattici che vedono un percorso che va dal "facile al difficile" e dal "semplice al complesso".

facile : che si può fare senza difficoltà

difficile : che richiede notevole attenzione

semplice : formato da un solo elemento

complesso : che è composto da più parti diverse

Le proposte pratiche di questo lavoro tengono ben presente questi principi proponendo attività sempre più ricche di stimoli e sempre adeguate allo sviluppo globale del bambino.

Infatti le attività suggerite sono caratterizzate dall'inserimento di variazioni dovute principalmente a:

- 1) cambiamenti nel ritmo dell'esecuzione mantenendo inalterata la struttura del movimento (ad es. : corsa veloce, corsa lenta);
- 2) cambiamento nella collocazione dei soggetti nello spazio rispetto a riferimenti esterni (ad es. : inversioni e scambi di posto con i compagni);
- 3) modificazioni delle tensioni muscolari dovute a dislivelli del terreno (ad es. : correre, saltare o strisciare in salita o in discesa o su superfici diverse);
- 4) cambiamenti nella struttura stessa del movimento (ad es. : imitare le andature degli animali, camminare in quadrupedia);
- 5) cambiamenti della forma del movimento legati alla manipolazione o al controllo di piccoli attrezzi da trasportare (ad es. : camminare spingendo un cerchio, correre palleggiando);
- 6) cambiamenti nella direzione del movimento (ad es. : correre in rettilineo o in curva, saltare in senso orario o antiorario);
- 7) variazioni nell'accoppiamento o nella combinazione dei vari schemi motori tra loro (ad es. correre e lanciare, saltare e palleggiare).

Tenendo presente questi principi fondamentali di variazione del movimento, sarà possibile elaborare una gamma sufficientemente ampia di esercitazioni che, nel rispetto dei principi del carico motorio, mantengano sempre quel carattere di novità che è indispensabile per sollecitare l'attenzione e la motivazione dei bambini all'apprendimento.

Lo sviluppo motorio è il risultato della interazione tra maturazione e apprendimento.

Guardando questo schema :

<i>sì</i> MATURAZIONE	→	<i>sì</i> ATTIVITÀ	→	<i>sì</i> APPRENDIMENTO	→	SÌ SVILUPPO
<i>sì</i> MATURAZIONE	→	<i>no</i> ATTIVITÀ	→	<i>no</i> APPRENDIMENTO	→	NO SVILUPPO
<i>no</i> MATURAZIONE	→	<i>sì</i> ATTIVITÀ	→	<i>no</i> APPRENDIMENTO	→	PERDITA TEMPO
<i>no</i> MATURAZIONE	→	<i>no</i> ATTIVITÀ	→	<i>no</i> APPRENDIMENTO	→	EFFETTO NULLO

possiamo capire il ruolo ed il significato che rivestono le attività di carico motorio significativo nei confronti della maturazione dell'apprendimento e dello sviluppo della motricità nei bambini.

Compito dell'educatore è quello di offrire il massimo della opportunità e delle occasioni **INTENZIONALMENTE PROGRAMMATE** adeguate ai loro livelli di maturazione.

b) Il tempo d'impegno motorio dell'allievo costituisce una delle variabili che ha assunto maggior significato per quanto riguarda l'attuazione di un insegnamento/apprendimento efficace.

È intuitivo il fatto che il bambino non può essere impegnato intensivamente per tutto il periodo di tempo programmato per l'attività motoria, in quanto i tempi di recupero sono necessari, ma troppo spesso si assiste a lunghi periodi di inattività immotivati che riducono notevolmente il tempo di attività dell'allievo.

Perché succede questo? Molto spesso il motivo principale per cui il bambino non è attivo è dato dai lunghi periodi di inattività durante l'organizzazione delle attività stesse, dovuti assai

spesso all'attesa in fila che avviene quando l'allievo aspetta il suo momento operativo.

consigli

➤ *Nella preparazione della lezione, le attività proposte e le forme di organizzazione scelte dovranno essere tali da permettere la pratica contemporanea al massimo numero possibile di bambini.*

(La maggior parte delle attività pratiche proposte in questo lavoro tengono ben presente questo principio in quanto i bambini lavorano tutti contemporaneamente. Ed in questa direzione si dovrà agire ogni qualvolta se ne presenti la possibilità.)

➤ *Nelle proposte di attività a "squadre" i gruppi dovranno essere formati da pochi bambini (aumentando, se necessario, il numero delle squadre) in modo da diminuire al massimo i tempi di attesa.*

➤ *Dare sempre dei punti di riferimento sicuri e chiari per mantenere il proprio turno nella "squadra" o nella fila (fino alla maturazione del concetto di "regola").*

Esempio: bambini seduti sulla riga rossa, verde, blu, . . . ; oppure disporre delle panchine sulle quali, terminata l'attività, i bambini possono sedersi rispettando i turni ("siediti sempre vicino agli stessi compagni"). . . ; oppure disporre dei cerchi con una sequenza di colori: bambini seduti sempre nello stesso cerchio, ricordandosi del proprio colore, ecc.

➤ *Nei giochi ad eliminazione cercare di far durare il gioco il meno possibile e farlo ripetere più volte.*

Esempio: nel gioco dei "PUFFI" descritto in questo lavoro, il bambino con il ruolo di "BIRBA" dovrà essere impegnato per un tempo che non superi il minuto e lo spazio a disposizione dovrà essere limitato. I bambini "presi come prigionieri" in questo lasso di tempo avranno il compito di controllare il buon andamento del gioco o contare i "puffi" catturati. Trascorso il tempo stabilito, un altro bambino farà da "BIRBA" (possibilmente il primo catturato nel gioco precedente) e tutti riprenderanno il gioco. Sarà possibile così diminuire il tempo di attesa dei bambini eliminati e investire del ruolo di "BIRBA" (che a loro piace tanto) il maggior numero possibile di bambini.

Esempio : gioco del RUBA - CASA.

I cerchi eliminati saranno di numero progressivamente crescente in modo tale che più bambini vengano contemporaneamente "eliminati".

Il gioco terminerà in breve tempo e così potrà essere ripetuto.

Si debbono quindi trovare forme di gioco adatte o varianti che garantiscano una partecipazione di bambini la più ampia possibile in quanto i primi ad essere eliminati sono proprio coloro che hanno maggior bisogno di attività.

c) Discorsi lunghi dell'insegnante che vanno oltre le capacità di attenzione e la "pazienza" dei bambini.

Lo sviluppo del linguaggio, che aumenta in modo sempre crescente in questa età, ha una notevole influenza sull'apprendimento e quindi sul comportamento motorio. Generalmente i bambini di tre anni hanno capacità molto limitate per reagire autonomamente e correttamente ad istruzioni unicamente verbali, perché possono seguire correttamente solo semplici incitamenti. Istruzioni verbali più dettagliate vengono comprese solo se collegate chiaramente con la dimostrazione del movimento richiesto o se chi insegna partecipa all'attività. Solo più tardi, se il compito motorio che debbono svolgere viene formulato in modo chiaro ed

adeguato alle loro possibilità di comprensione linguistico-simbolica, i bambini sono in grado di comprendere perfettamente il senso delle parole e di reagire secondo la consegna ricevuta rispondendo con movimenti adatti.

Va tenuto conto che il linguaggio ed il pensiero del bambino di età prescolare restano comunque legati a ciò che è visibile, concreto e rapportato a se stesso.

consigli

➤ *Spiegazioni molto semplici, chiare, brevi e, come già precedentemente detto, dimostrazioni concrete da parte dell'insegnante o, in seguito, anche da parte di un bambino stesso.*

In questo, possono aiutare molto la presenza di punti di riferimento precisi come, ad esempio, le tante righe colorate segnate a terra con le quali si può preparare la palestra o lo spazio adibito a ciò (vedi preparazione della palestra) o l'organizzazione degli attrezzi.

Per cui risulterà più semplice per i bambini e per l'insegnante la consegna: bambini in riga, in fila o in gruppo sulla riga blu, rossa, gialla, vicino o lontano da un attrezzo e così via, tenendo presente anche delle grosse difficoltà che hanno i bambini nell'organizzarsi nello spazio.

Col tempo, sarà possibile sostituire le parole "riga rossa" con un termine più tecnico "linea di fondo campo" o il "distesi a terra pancia in su" con il termine "posizione supina".

In questo modo si potrà arricchire il lessico del bambino e favorire la sua capacità, in costante aumento, di recepire informazioni.

Ogni definizione di attività fatta usando solo un linguaggio "bambinesco" può essere vista come una perdita di tempo ed uno spreco di preziose opportunità per il necessario continuo arricchimento.

➤ *Abbiamo richiamato in questo lavoro l'importanza di aumentare in modo progressivo le difficoltà delle attività, tenendo ben presente i principi "dal facile al difficile", "dal semplice al complesso": questo vale anche per la spiegazione delle consegne motorie. L'illustrazione di una nuova attività si limiterà inizialmente ai suoi elementi fondamentali e solo quando questi saranno acquisiti da parte del bambino essa si arricchirà progressivamente di elementi più complessi.*

Ad esempio, al comando "Bambini, correte; al segnale sedetevi a terra" mi accontenterò che il bambino esegua una semplice corsa e poi si sieda dove vuole (i bambini tendono a sedersi uno accanto all'altro senza sfruttare adeguatamente lo spazio). Quando il bambino avrà dimostrato di aver appreso questa semplice consegna mi sarà possibile disporre nello spazio tanti cerchi quanti sono i bambini e dopo la corsa chiederò loro di sedersi dentro un cerchio.

Il passo successivo sarà di togliere i cerchi e la richiesta sarà di sedersi "lontano dai compagni", come se a terra ci fossero ancora i cerchi.

In questo modo avrò progressivamente aggiunto ulteriori richieste sempre più complesse rispetto alla semplice consegna iniziale senza perdermi in spiegazioni verbali che, pur ricche di particolari, possono portare con sé il rischio di annoiare e di rendere difficile la comprensione da parte del bambino.

Operando in questo modo, l'obiettivo della percezione dello spazio verrà progressivamente raggiunto.

➤ *Uso di un linguaggio semplice. Dovrò assicurarmi che i bambini abbiano compreso e comprendano il significato delle parole in quanto, a volte, l'adulto dà per scontate molte cose che, per un bambino di 3-4 anni, scontate non sono.*

Un esempio. Nella situazione che vede dei bambini con una palla colorata in mano la consegna verbale è: "Vai con i piedini sopra ad una riga segnata a terra di colore uguale o diversa dal colore della tua palla."

Prima della consegna dovrò verificare se

- il bambino conosce tutti i colori che sto per chiamare,*
- comprende pienamente il significato dei termini "uguale" e "diverso"*

➤ *Le eventuali correzioni degli esercizi vanno limitate allo stretto necessario, perché i bambini di questa età sono scarsamente capaci di elaborare queste informazioni e comunque l'importante resta il fatto che il bambino realizzi un'attività motoria adeguatamente intensa, variata e significativa, che lasci spazio alla sua libera interpretazione.*

➤ *Introduzione delle regole del gioco nelle attività motorie.*

La loro "scoperta" da parte dei bambini nasce nel momento stesso in cui ci si accorda per giocare. È noto infatti che, a seconda delle circostanze, degli oggetti e delle infinite variabili ambientali, i bambini sono capaci di riadattare qualsiasi gioco di cui conoscono i meccanismi attraverso altrettanti varianti nelle regole. Nei giochi infantili l'aspetto più affascinante è costituito dal "gioco" continuo di fare e disfare le regole quasi che, modificandole di continuo, il gioco iniziato si presenti come nuovo, diverso.

Nei giochi di movimento e nelle attività motorie il compito dell'insegnante e dei bambini è quello di "smontare" e "rimontare" un gioco, come un bambino può fare con un giocattolo, alla scoperta delle sempre più diverse regole e dei diversi modi di funzionamento del corpo che si muove.

Ogni regola e modo di funzionamento costituirà, a sua volta, un motivo per nuove invenzioni di giochi. Scoprire le regole, inventarle, provare a cambiarle, accettarle o meno, renderle più facili per poter giocare tutti e subito costituisce di per sé un gioco sempre nuovo, diverso sotto la regia attenta ed esperta dell'insegnante.

Una seria riflessione va fatta anche sul **tasso di impegno motorio**, poiché ad un tasso scarso corrispondono pochi apprendimenti, pochi progressi, poco interesse e poca motivazione per la disciplina praticata.

I lunghi periodi di attesa, ad esempio, possono causare noia, comportamenti devianti e concorrere a far sorgere il pericolo di incidenti.

A questo proposito è bene ricordare che molto spesso periodi di inattività sono causa diretta anche di problemi di carattere disciplinare.

I bambini di questa età, come già sottolineato, sentono un grande desiderio di muoversi e quindi, avendo l'opportunità di farlo, per soddisfare il loro desiderio tendono a non rispettare alcune regole di comportamento.

Proprio tenendo conto dei loro bisogni, il problema della disciplina nella classe verrà risolto più facilmente con l'aumento massimo del tempo di attività, piuttosto che con le "lotte" contro comportamenti scorretti, che sono maggiormente presenti quando i bambini non hanno niente altro da fare, quando le attività non sono interessanti, quando sono troppo semplici o troppo difficili e quindi causa di errori frustranti.

In chiusura di questa parte del lavoro, dedicato a "riflessioni e suggerimenti", riteniamo opportuno richiamare alcuni punti che consideriamo "chiave" per il buon esito dell'intervento educativo in campo motorio.

1 - Il rapporto diretto fra il tasso elevato di comportamenti degli allievi con il compito da apprendere.

Esempio: per imparare a lanciare, il bambino dovrà eseguire molti lanci in situazioni sempre variate (con 2 mani, con 1 mano, da fermi, camminando, a un compagno, verso un bersaglio, ecc.);

2 - La necessità della ricerca di un buon adattamento del contenuto dell'insegnamento alle abilità dei bambini (tenere presente il principio "dal facile al difficile" - "dal semplice al complesso"), richiamando lo schema di pag. 117 (→ maturazione → apprendimento → sviluppo).

3 - La necessità dell'immersione dei bambini in un clima ludico e sportivo gioioso. L'attività deve essere svolta in modo piacevole, in un clima ludico di sereno sostegno e di continuo incoraggiamento da parte dell'insegnante.

*Non è nostra intenzione richiamare l'importanza dell'aspetto ludico nelle scuole dell'infanzia e primaria, ma solo ricordare che **il gioco** non deve essere considerato fine a se stesso, né come premio da elargire al bambino che si comporti più o meno correttamente, ma come **mezzo di espressione delle capacità del fanciullo**.*

Il gioco non dovrà essere inteso come momento a sé stante, spesso conclusivo dell'attività giornaliera, ma come parte integrante di essa.

È facile trasformare in gioco l'attività proposta lasciando, ad esempio, che siano i bambini a trovare la soluzione di un problema motorio e scoprire così che è divertente cambiare tipo di movimento per spostarsi, ma che più difficile e faticoso è spostarsi procedendo a gattoni, strisciando, saltando; ovvero che è semplicemente diverso giocare con le palline di spugna o con quelle da tennis.

Domande tipo "Chi riesce a...?" - "Chi è capace di...?" - "Chi inventa un nuovo modo di..." favoriranno risposte determinate dalla partecipazione dei bambini che "giocheranno" a scoprire sempre nuovi momenti di gratificante e costruttiva attività motoria.

PARTE TERZA



GLOSSARIO

ABDUZIONE

Movimento di allontanamento di un arto o di una sua parte dalla linea mediana del corpo.

ABILITA' MOTORIE

Mutuando il concetto dalla filosofia, possiamo dire che sono le "capacità in atto". Con questo termine si intendono le azioni motorie che, attraverso la ripetizione, si sono consolidate ed in parte automatizzate e non richiedono per la loro effettuazione l'intervento vigile della mente.

ADDUZIONE

Movimento di avvicinamento di un arto o di una parte dalla linea mediana del corpo.

CALCIATA AVANTI

Movimento in avanti rapido e alternato delle gambe sia tese che flesse.

CALCIATA DIETRO

Movimento indietro rapido e alternato delle gambe sia tese che flesse (tallone al gluteo).

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE

La capacità di arrivare ad una sintonia di grande precisione tra singole fasi del movimento o movimento di diverse parti del corpo che conducono ad una economia del gesto. Si esprime attraverso la capacità di graduare la tensione muscolare in relazione all'entità della resistenza da vincere e dello sforzo da sostenere.

CAPACITA' MOTORIE

Sono le predisposizioni fisiche e psichiche di ogni individuo a conseguire un determinato scopo motorio.

Esse si distinguono in:

a) capacità senso percettive

Permettono all'individuo di discriminare i segnali provenienti dall'interno e dall'esterno attraverso i cinque sensi ed alle sensazioni somatognosiche (sensazioni relative al proprio corpo).

b) capacità coordinative (da alcuni autori vengono chiamate "percettivo- cinetiche")

Sono determinate dai processi che controllano e regolano il movimento. Il termine "capacità coordinativa" indica la capacità di risolvere problemi motori in modo adeguato a finalità ed obiettivi prefissati.

c) capacità condizionali

Determinate da processi energetici, sono l'insieme delle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali che pongono l'individuo in grado di affrontare adeguatamente l'attività motoria. Le capacità condizionali sono: *forza, velocità, rapidità, resistenza*.

EDUCAZIONE MOTORIA

Il concetto di "educazione motoria" trova la sua origine in una sempre nuova e continua situazione di apprendimento: all'inizio una proposta motoria viene *appresa*, successivamente *viene aumentata la capacità di controllo*, in seguito *si adatta il movimento* alle variazioni delle condizioni interne ed esterne.

FEED-BACK

Meccanismo automatico mediante il quale la causa modifica l'effetto.

Si definisce feed-back positivo quando un aumento della causa produce un aumento dell'effetto, feed-back negativo quando un aumento della causa produce una diminuzione dell'effetto (autoregolamentazione).

IMPEGNO MOTORIO

Tempo reale durante il quale il bambino è impegnato in un effettivo compito motorio.

MULTILATERALITA'

È un principio che regola la nostra attività motoria e si rivolge all'essere umano nella sua interezza.

Attività o proposte motorie caratterizzate dalla presenza di più elementi di riferimento e si realizza attraverso la variazione dei contenuti, dei mezzi e degli ambienti ed è specifico per lo sviluppo delle capacità motorie e per la costruzione delle abilità.

POLIVALENZA

È un principio che regola la nostra attività motoria e si rivolge all'essere umano nella sua interezza.

Riferibile ad espressioni motorie volute e finalizzate che si rivelano "efficaci" in più casi e si realizza attraverso la pluralità delle esperienze vissute.

BIBLIOGRAFIA

"150 lezioni di sport" Per bambini da 1 a 10 anni"
Liselott Diem: Società Stampa Sportiva Roma
1980

"Attività motorie giovanili"

AA. Vari: Divisione Centri Giovanili CONI:
Società Stampa Sportiva Roma, 1992

"Attività motorie e processo educativo"

P. Sotgiu, F. Pellegrini:
Soc. Stampa Sportiva Roma, 1989

"Avviamento agli sport di squadra"

D. Blazgne Sanchez:
Società Stampa Sportiva Roma, 1992

"Biomeccanica della pesistica moderna"

A. Sacripanti, E. Zanetti, R. Pozzo:
Edizioni FILPJK, 1997

"Corri, salta, lancia"

E. Brinenno, E. Harnes, J. Hoff, N. Teigland, K.J. Lowe:
Società Stampa Sportiva Roma

"Dall'educazione motoria di base..."

B. Mongiat, A. Marano, G. Messina:
Federazione Italiana Gioco Calcio Udine, 1996

"Educazione motoria" considerazioni e proposte

L. Guidolin: Comitato Provinciale CONI Trento

"Educazione motoria nella scuola elementare"

R. Laporta, F. Pellegrini, M. Muzio, P. Garbin, P. Colonnelli:
Sport giovane estratti: CONI Servizio Promozione
Sportiva Roma, 1985

"Guida tecnica generale dei centri di avviamento allo sport"

AA. Vari:
Uffi. Manifestazioni Promozionali Centri Giovanili
del CONI: Società Stampa Sportiva Roma, 2004

"I giochi della gioventù di pesistica per le scuole elementari"

E. Zanetti: Atti del Convegno FILPJ "La pesistica,
sport antico per i giovani del 2.000" Montecatini,
1990.

"Imparare lo strappo giocando"

E. Zanetti, S. Beraldo:
(ed. Centro Studi FILPJ, 1984)

"L'apprendimento motorio nello sviluppo cognitivo"

A. Salvini: Avviamento allo sport:
Scuola dello Sport Roma, 1982

"L'educazione motoria nella scuola elementare"

G. Rufino: Koala Libri, 1994

"Le attività motorie nella formazione del fanciullo"

AA, Vari: A cura del CENSIS:
CONI Istituto Enciclopedia Italiana Treccani
Roma, 1980

"Le capacità coordinative e la resistenza"

G. Franco, A. Pittoni, F. Pozzenu:
Società Stampa Sportiva Roma, 1988

"Le qualità coordinative"

1ª parte: A. Calligaris, A. Madella, G. Rampinini, L.
Tarantino: Sport giovane estratti:
CONI Servizio Promozione Sportiva Roma, 1986

"Le qualità coordinative"

2ª parte: A. Calligaris, A. Madella, G. Rampinini,
S. Selli: Sport giovane estratti: CONI Servizio
Promozione Sportiva Roma, 1987

"Lo strappo in 10 lezioni"

E. Zanetti: Dispense per il corso di aggiornamento
per insegnanti di Educazione Fisica delle scuole
medie (ed. Provv. agli Studi di Udine, Settembre
1986)

"Sollevamento Pesi"

E. Zanetti: Atti della Conferenza Nazionale sulla
pratica sportiva giovanile (S.d.S. Roma, 24 -28
Maggio 1994)

"Teoria del movimento"

Kurt Meinel:
Società Stampa Sportiva Roma, 1984

"Una proposta didattica per la scuola dell'infanzia"

Federazione Italiana Gioco Calcio Settore
giovanile scolastico

"Un quaderno per l'infanzia"

F. M. Pellegrini:
Quaderni romani Appunti di sport
Comitato Regionale CONI Lazio

INDICE

Prefazione	pag. 5
Premessa	" 7

PARTE PRIMA

CORPO E MOVIMENTO - LINGUAGGIO E PENSIERO	" 11
METODI - PROCEDURE OPERATIVE CAPACITÀ MOTORIE - ABILITÀ MOTORIE	" 17
- Indicazioni Nazionali P.S.P. Scuola dell'Infanzia	" 18
- Indicazioni Nazionali P.S.P. Scuola Primaria	" 19

PARTE SECONDA

SCHEMI MOTORI DI BASE	" 25
PROPOSTE OPERATIVE (423)	
Guida alla lettura delle proposte	" 29
1- CAMMINARE (105 proposte)	" 31
2- CORRERE (64 proposte)	" 39
3- SALTARE (50 proposte)	" 47
4- STRISCARE (18 proposte) - ROTOLARE (12 proposte)	" 55
5- LANCIARE e AFFERRARE (74 proposte)	" 64
CALCIARE (19 proposte)	" 65
6- SPINGERE e TIRARE (42 proposte)	" 75
7- ARRAMPICARSI (16 proposte)	" 83
8- SOLLEVARE (6 proposte)	" 88
TRASPORTARE e TRASPORTARSI (17 proposte)	" 89
GIOCHI	" 97
COMPETENZE MINIME	" 109
RIFLESSIONI e SUGGERIMENTI	" 115

PARTE TERZA

GLOSSARIO	" 124
BIBLIOGRAFIA	" 126

