

**Guida all'attività fisica per la salute  
dedicata alle insegnanti della scuola primaria**

**INDICE**

**Capitolo 1**

**Il ruolo della scuola nella promozione dell'attività motoria: perché questo manuale ?**

Giuliana Valerio

**Capitolo 2**

**Attività fisica a scuola ... pensando alla salute**

Giuliana Valerio

**Capitolo 3**

**Corpi a scuola ... quale didattica?**

Antonia Cunti

**Capitolo 4**

**Costruire percorsi didattici per il benessere dei bambini. Una proposta metodologica**

Fausta Sabatano

**Capitolo 5**

**Unità di apprendimento insegnamento:**

Fausta Sabatano

*Il mio tempo ... in movimento*

*Una "pancia" di TV*

*Se ti tocco... ti conosco*

*Diamo "forma" al movimento*

**Capitolo 6**

**Attività motorie nella scuola primaria: un percorso operativo**

Olimpia Pasolini, Giuliana Valerio

**Capitolo 7**

**Proposte motorie**

Lucia Iannone, Olimpia Pasolini

*Camminiamo insieme*

*Voglia di correre*

*Saltellare, saltellare hop hop*

*S...lanci di gioia*

*Rotoliamo e strisciamo col corpo*

*Mi arrampico come ...*

*Equilibriamoci*

*Io e gli altri nello spazio*

*Armonia dei movimenti*

*Fantastichiamo con il movimento*

*Rit...movimentato*

*Lungo e corto, piano e veloce*

## Capitolo 1

### **Il ruolo della scuola nella promozione dell'attività motoria: perché questo manuale ?**

di Giuliana Valerio

I dati sulla prevalenza dell'obesità in età pediatrica in Campania rivelano cifre sconcertanti: su 10 bambini in età scolare, ben 5 hanno problemi di sovrappeso o di obesità, portando la nostra Regione al primo posto in Italia per la frequenza di questo importante problema di salute, che coinvolge il benessere fisico e psichico del bambino. Tra le molteplici cause di questo fenomeno, la riduzione globale dei livelli di attività fisica gioca un ruolo cruciale.

Pertanto la Regione Campania, nell'ambito del piano regionale di prevenzione, ha dato vita al progetto "Crescere Felix" che è un intervento per la prevenzione e la riduzione dell'obesità nel bambino e nell'adolescente. Tra le varie azioni è previsto lo sviluppo di un progetto che coinvolge gli operatori della Scuola per la promozione dell'attività fisica del bambino fin dalla scuola primaria.

L'obiettivo primario è di aumentare l'attività fisica nelle scuole, fornendo, attraverso operatori delle Aziende Sanitarie Locali della Regione Campania opportunamente formati, le informazioni e la formazione necessarie agli insegnanti di scuola primaria sul concetto di attività fisica legata alla salute. Per raggiungere tale obiettivo, inoltre, sono suggeriti gli strumenti didattici necessari a fornire un supporto competente alla programmazione curriculare e proposte operative finalizzate a formare nei bambini la consapevolezza dell'importanza del movimento e delle attività motorie per la crescita e la salute.

E' da ricordare che la prevenzione dell'obesità attraverso l'acquisizione di corretti stili di vita è di gran lunga più facile e realizzabile nei bambini rispetto agli adulti. L'incremento dell'attività fisica, a differenza della restrizione calorica, si propone come un comportamento propositivo e non proibitivo, come invece può avvenire negli interventi a carattere nutrizionale. Per questo, incrementare l'attività fisica, soprattutto se essa è proposta in modo divertente e giocoso, è molto più accetto e connaturale ai bambini.

Questa "Guida all'attività fisica per la salute" nasce dalla collaborazione tra pediatri, pedagogisti ed insegnanti di Scienze Motorie ed è indirizzata agli insegnanti della scuola primaria al fine di coinvolgerli, attraverso il loro ruolo educativo istituzionale e nell'ambito dei programmi ministeriali, nell'importante battaglia contro l'obesità, nella quale sono chiamati ad agire tutti, non solo medici, ma anche genitori, educatori, autorità governative e rappresentanti del mondo dell'industria e delle comunicazioni.

Nel primo capitolo si affronta il problema di quanto le modifiche nello stile di vita nella società moderna abbiano contribuito all'incremento dei casi di sovrappeso e obesità nella popolazione in generale e pediatrica in particolare; inoltre sono delineati i benefici che l'attività fisica esercita sulla salute psico-fisica del bambino e il ruolo della scuola nel promuovere corretti stili di vita. Il secondo capitolo costituisce, invece, la presentazione dei principi pedagogici e didattici che dovrebbero essere considerati nello svolgimento dell'attività motoria in ambito scolastico; in particolare, si pone l'accento sulla funzione espressiva, comunicativa e conoscitiva del movimento. Il soggetto, attraverso una sapiente guida motoria, può imparare attraverso se stesso e l'ambiente che lo circonda, ad affinare le proprie capacità di adattamento ai diversi contesti di vita. Segue una proposta metodologica per la costruzione di percorsi didattici per il benessere dei bambini; sono suggerite alcune tipologie di unità didattiche di apprendimento-insegnamento, incentrate sui concetti di movimento e di sedentarietà. La seconda parte del manuale è invece dedicata ad alcune proposte motorie, secondo un percorso che mira ad aumentare l'attività fisica, migliorando la motricità generale nei bambini, con la stimolazione e l'affinamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative generali e speciali.

## Capitolo 2

### Attività fisica a scuola ... pensando alla salute

di Giuliana Valerio

#### *La società moderna e gli stili di vita dei bambini*

**L'attività fisica è un comportamento che si apprende nell'infanzia e tende a divenire parte integrante della vita di una persona.** Si ritiene infatti che i comportamenti appresi da bambini tendono a perdurare negli anni successivi, con conseguenze che si riflettono sullo stato di salute generale. Purtroppo i dati attuali riferiti alla popolazione pediatrica indicano una tendenza alla scarsa attività fisica<sup>1</sup>, che è tra i principali fattori responsabili del preoccupante aumento dei casi di obesità nei bambini, soprattutto nella nostra Regione<sup>2</sup>. Accanto infatti ad un'eccessiva assunzione di alimenti ipercalorici fin dai primi anni di vita, si assiste alla progressiva riduzione delle attività motorie, le uniche in grado di determinare una significativa spesa energetica. Inoltre, vivere in ambienti molto riscaldati ed indossare indumenti molto coprenti contribuisce ulteriormente a non utilizzare più le riserve di grasso per produrre calore, con evidente maggior rischio di accumulare peso.

I bambini di oggi hanno uno stile di vita sempre più sedentario, privilegiando nel tempo libero televisione e videogiochi. Questi comportamenti non sono purtroppo efficacemente contrastati da genitori, nonni e baby-sitter, che spaventati dai pericoli del giocare in cortile o nei parchi, in città caotiche e pericolose per traffico e criminalità, preferiscono che i bambini stiano in casa. Anche se molti bambini nell'età della scuola primaria svolgono un'attività sportiva più o meno regolare in palestra, questa viene generalmente inserita in una routine quotidiana molto sedentaria, che inizia la mattina con il raggiungere la scuola in auto, prosegue con lo stare seduti dietro il banco per 4-5 ore, usare l'ascensore e il telecomando, stare in casa a fare i compiti o davanti allo schermo del televisore o del computer, uscire con i genitori solo se in automobile. Vedere la televisione, poi, non solo distoglie i bambini dal gioco attivo, ma li espone ad un vero e proprio bombardamento di messaggi pubblicitari relativi ad alimenti ipercalorici e scorretti dal punto di vista nutrizionale e ad un aumentato consumo di essi.

#### *I benefici dell'attività fisica*

Numerosi lavori scientifici tendono a dimostrare che l'attività fisica è in grado di apportare importanti benefici all'armonico sviluppo psico-fisico ed è un utile strumento nella prevenzione del sovrappeso nei bambini<sup>3</sup>. L'effetto protettivo è mediato da vari meccanismi sui quali l'attività fisica, se praticata in modo continuo e regolare, agisce in modo diretto: riduce la massa adiposa e aumenta la massa magra, riduce i livelli di trigliceridi e aumenta la quota di colesterolo che protegge le arterie (colesterolo HDL), aumenta la sensibilità dei tessuti all'insulina, riducendo il rischio di sviluppare il diabete, allena il sistema cardiocircolatorio e respiratorio<sup>4</sup>. L'aumento della massa e della forza muscolare ha un particolare effetto protettivo sulla massa ossea, incrementandone il contenuto minerale e la densità in una fase cruciale della vita, quella in cui si

---

<sup>1</sup>“Linee guida per un corretto stile di vita” a cura del MIUR e Federalimentare; [www.pubblica.istruzione.it/essere\\_benessere/allegati/linee\\_guida.pdf](http://www.pubblica.istruzione.it/essere_benessere/allegati/linee_guida.pdf).

<sup>2</sup>“Promozione della salute e della crescita sana nei bambini della scuola primaria” a cura del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (Cnesps) dell'Istituto Superiore di Sanità; [www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute).

<sup>3</sup> Steinbeck KS The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity Review* 2001; 2: 117-130.

<sup>4</sup> Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 2005; 146: 732-7.

verifica proprio il picco di accumulo di massa ossea; ciò consente di giungere all'età adulta con un patrimonio osseo consistente e capace di contrastare gli effetti dell'età sulla comparsa dell'osteoporosi. L'esercizio fisico, inoltre, ha effetti positivi sul controllo dell'emotività, sul tono dell'umore e sul senso di auto-efficacia, prevenendo ansia e depressione. Recenti studi tendono a dimostrare anche una relazione tra attività fisica e capacità cognitive. In particolare, i benefici si traducono sul profitto scolastico, soprattutto nel campo della matematica e della lettura, con ripercussioni positive sia nelle attività quotidiane del bambino che in quelle future, nella vita adulta. Diventa pertanto necessario promuovere l'attività fisica nei bambini, fin dai primi anni di vita, anche perché essere attivi fin dai primi anni aiuterà i bambini a sentirsi fisicamente competenti negli anni successivi e a non lasciarsi andare ad uno stile di vita sedentario.

### *Il ruolo della scuola*

La scuola può diventare un elemento centrale d'azione dei programmi di prevenzione primaria del sovrappeso, in quanto la sua azione educativa è rivolta a tutti i bambini, indipendentemente dalla loro condizione socio-economica e dalla presenza di eccesso di peso<sup>5</sup>. **Essa può in primo luogo assicurare direttamente la partecipazione dei bambini ad una quantità di attività fisica tale da sviluppare stili di vita salutari.** La scuola può inoltre contribuire alla sostenibilità di iniziative designate ad incrementare l'attività fisica, coinvolgendo i genitori e la comunità, presentando programmi extra-curricolari di promozione dell'attività fisica.

Nella scuola primaria italiana manca, però, la figura specifica dell'insegnante di Scienze Motorie, così come è invece prevista nella scuola secondaria di I grado, nonostante l'importanza data alle attività motorie nel curriculum formativo della scuola primaria. Per questo motivo, negli ultimi anni sono stati stanziati dei fondi, purtroppo limitati, per l'avvio di progetti sperimentali di educazione motoria, avvalendosi della consulenza e collaborazione di docenti di Educazione Fisica in servizio o di esperti laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF. Questi progetti non possono avere la pretesa di risolvere la carente figura di un insegnante dedicato alle attività motorie, ma avvalorano l'interesse avvertito dagli organi istituzionali verso la pratica dell'attività fisica fin dai primi anni di vita.

La scuola quindi deve offrire ai bambini l'opportunità di fare attività motoria. Ci si chiede "quanta" attività fisica sia necessaria alla prevenzione del sovrappeso. **Le linee guida stabiliscono che i bambini dovrebbero accumulare almeno 60 minuti, anche non continuativi, di attività fisica moderata-vigorosa, sia spontanea che organizzata, tutti i giorni o quanto meno la maggior parte dei giorni della settimana.** Non si richiede certamente solo alla Scuola di dover soddisfare queste raccomandazioni, ma basterebbe dedicare durante l'orario scolastico anche brevi sessioni di 15-20 minuti al giorno in attività motorie, preferibilmente più giorni alla settimana, per far apprezzare ai bambini il piacere di muoversi. L'attività motoria non deve richiedere gesti tecnici particolarmente impegnativi, sono sufficienti movimenti semplici come camminare a passo svelto, correre, saltare, ballare. Nei primi 10 anni di vita il bambino ha periodi di attenzione breve e limitata, quindi al di sotto di questa età è preferibile far praticare attività motorie di base, che coinvolgono i grandi muscoli e che hanno come caratteristica principale il divertimento e il coinvolgimento di tutti. Solo dai 10 anni in poi, negli anni della scuola media, sono consigliati esercizi fisici specifici, più prolungati ed intensi, che richiedono abilità e forza.

---

<sup>5</sup> Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL, Young JC; American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee); Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Cardiovascular Nursing. Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation* 2006;114:1214-1224.

*La scuola non può agire da sola*

**Ovviamente gli interventi di promozione dell'attività fisica devono coinvolgere anche l'ambiente in cui vive il bambino, che può rappresentare un'importante barriera al movimento.** Un problema che investe una parte delle scuole in Campania ed in generale in Italia è la mancanza o il cattivo stato di manutenzione delle palestre. E' quindi importante cercare di contrastare queste barriere ambientali, appoggiandosi a strutture sportive disponibili nel quartiere o, se ciò non fosse possibile, cercando comunque di attrezzare cortili, corridoi o aule per praticare almeno un minimo di attività fisica, sempre nel rispetto delle norme di sicurezza.

E' anche importante far sì che le scuole con strutture adeguate all'attività fisica offrano la possibilità di praticare attività fisica anche al di fuori dell'orario scolastico o sviluppino iniziative come "Piedibus", un programma di comunità che mira ad aumentare le opportunità di attività fisica quotidiana, incoraggiando i bambini ad andare a scuola a piedi in gruppo. Contemporaneamente è necessario stimolare la comunità a collaborare con le scuole per creare un ambiente favorevole e sicuro, affinché i bambini possano raggiungere la scuola a piedi in completa sicurezza. E' altrettanto importante che vengano creati parchi più sicuri e puliti dove portare i propri figli a giocare e, dove il tessuto urbano lo consente, piste ciclabili, nonché creare una rete fra le istituzioni per dare maggiori informazioni su spazi disponibili per le attività del tempo libero.

## Capitolo 3

### Corpi a scuola ... quale didattica?

di Antonia Cunti

*Bambini...tutti di un pezzo!*

Bambini a scuola...Come immaginiamo i nostri figli, i nostri alunni, nel contesto scolastico? Bambini che parlano, gesticolano, oppure intenti su qualcosa, bambini che corrono, di cui avvertiamo la gioia oppure il disagio di non poter esprimere liberamente se stessi; bambini attenti, con lo sguardo concentrato nel loro desiderio di capire, di essere con il mondo, oppure bambini fermi perché annoiati che si riaprono alla vita grazie al sorriso di una parola che li prende...bambini che chiedono di essere se stessi...con tutto se stessi... bambini con problemi, dal corpo ingombrante, che vorrebbero essere diversi ma che non riescono, bambini in azione ... che comunicano i loro desideri spesso con uno sguardo, con un gesto.

Come pensiamo i nostri bambini? Li pensiamo così, come sono... tutti interi, mente, corpo, intelligenza, sentimenti, emozioni...ed avvertiamo che tutto questo è in gioco...sempre...quando siamo con loro, quando sono tra loro... anche quando sono in classe, magari seduti dietro i banchi, quando la soddisfazione per un buon risultato o per un complimento emana da tutta la persona, quando la gioia si fa persona, oppure quando il senso del distacco per quello che si sta compiendo attorno a sé si evidenzia attraverso la staticità della postura, quasi a contenere le emozioni sgradevoli e la voglia di dire di no, con tutto il corpo.

Cosa vogliamo per i nostri bambini? E cosa possiamo fare per loro...e con loro? Come adulti, come educatori, come docenti? Cerchiamo il loro benessere, autentico, fondato sull'esercizio della capacità di essere come vogliono e come possono, sulla capacità di scegliere, in autonomia, di potersi pensare ...nel futuro, come adulti non già determinati. Quando pensiamo di stare lavorando per il loro benessere? Forse, quando avvertiamo il loro essere in armonia con se stessi, quando partecipano con l'interesse della loro persona alla vita scolastica, quando si sentono protagonisti di quello che accade, ascoltati e corrisposti nel pensare e nel sentire.

*L'apprendimento: per conoscere e per conoscersi*

I processi di apprendimento esprimono l'integralità accennata: si apprende quello che si vuole come si può; il volere apprendere è una condizione biologica e culturale, ossia relativa a quella qualità specie-specifica della nostra propensione ad imparare che ci rende umani. Ciascuno di noi possiede un gusto innato per indagare l'ambiente, per conoscerlo, per sviluppare processi di co-adattamento all'ambiente di vita che consentono di stabilire un equilibrio, mai raggiunto definitivamente una volta e per sempre. L'esplorazione, pur essendo una spinta innata, non è un fare meccanico e ripetitivo, bensì è guidato da ipotesi anche inconsapevoli e da scoperte e da conferme o disconferme che, in ogni caso, ci restituiscono il senso e la possibilità di migliorare costantemente il nostro stare al mondo, insieme con gli altri e con le cose, di intervenire nell'ambiente per trasformarlo, rendendolo più consono ai nostri bisogni e desideri. **Il cuore, il motore di questo processo, è il pensiero in azione, è il movimento.** Fin da piccolissimi, quando si muovono carponi nelle loro case o negli esterni, i bambini esprimono e realizzano processi di apprendimento che strutturano e sviluppano la loro personale capacità di imparare; si tratta di un imparare complesso, attinente alla duplicità intrinseca del rapporto io-mondo. Un primo ambito, infatti, concerne la conoscenza del reale, che progredisce via via che il soggetto è in grado di far propri e di rielaborare stimoli di crescente complessità, grazie alla maturazione di strutture cognitive che, nel tempo, divengono più articolate. Un secondo ambito concerne la conoscenza di sé: in tutto il percorso della crescita e ben oltre, nel corso di tutta l'esistenza, apprendiamo su di noi, sulle nostre capacità, sulle nostre risorse, sulla nostra specificità di persone uniche, e questo ci consente di rimodulare costantemente il nostro approccio all'ambiente, di renderlo più efficace e gratificante. L'apprendere su di sé rende consci

delle personali strategie, della loro efficacia, e contribuisce a strutturare l'identità personale, che è fatta sì della propria storia, delle proprie esperienze, ma che si sostanzia anche delle conoscenze e dei saperi soggettivi, acquisiti a casa, a scuola, nell'ambiente di vita; noi, in sintesi, siamo anche ciò che sappiamo e ciò che sappiamo fare<sup>6</sup>.

### *Apprendere a scuola...con gli insegnanti*

L'apprendimento si sviluppa tra dimensione biologica e dimensione culturale. Esso è un processo spontaneo, non può essere imposto, ma guidato e supportato, soprattutto attraverso la creazione di quelle condizioni di contesto educativo che lo rendono desiderabile; tali condizioni attengono a vari fattori. Un primo fattore riguarda la qualità dei contenuti culturali e scientifici; al riguardo, sono da privilegiare fenomeni in qualche modo legati all'esperienza di vita dei bambini e, dunque, in continuità con i loro personali processi di apprendimento. Una conoscenza degna di attenzione può essere presentata in forma noiosa e anonima, poco coerente rispetto a quella propensione ad imparare attraverso l'essere attivi nel proprio ambiente, che è una condizione ed al contempo una prerogativa dell'apprendimento umano; in questo caso, i nostri bambini "ripeteranno a memoria", ma non utilizzeranno quella conoscenza per comprendere un qualche fenomeno. L'apprendimento richiede che il soggetto sia partecipe, protagonista del processo; è importante rendersi conto di quello che si sta apprendendo, di come lo si sta facendo, di quello a cui può servire e perché. Questa circostanza chiama in causa il carattere integrato del processo di apprendimento, che ha qualità cognitive, ma anche sociali ed affettive; esso coinvolge l'interezza della persona. Qui si inserisce il secondo fattore, inerente al carattere culturale e sociale dell'apprendimento: i nostri bambini imparano non tanto mettendo in campo la loro memoria, quanto le loro conoscenze ed esperienze pregresse che fungono da filtro rispetto al nuovo, consentendo di far proprio ciò che si pone in maggiore continuità con le trame logiche e culturali del loro pensiero, trame, evidentemente, suscettibili di sempre ulteriori definizioni. Il bagaglio di esperienze di cui il bambino è portatore è marcato affettivamente, ed egli tende ad impegnarsi nelle attività che rievocano dinamiche positive vissute in precedenza: in generale, siamo propensi ad apprendere allorché riteniamo di poter corrispondere all'impegno richiesto, confortati dal pensiero di possedere gli strumenti opportuni e dalla prospettiva di realizzare esperienze utili, lungo il nostro cammino di realizzazione personale. I bambini, ed anche gli adulti, pur se con differenti peculiarità, in altri termini, apprendono quello che a loro piace. Terzo ed ultimo fattore è il carattere "contestuale" dell'apprendimento. Si vuol dire che esso è legato al luogo, all'ambiente in cui avviene, al cui interno il bambino cerca spontaneamente di realizzare processi di adattamento, mettendo in atto una spinta personale a "sentirsi con...", ossia integrato, coerente con il tutto e, dunque, nella condizione migliore per poter esprimersi e soddisfare i propri bisogni di socialità, di comprensione della realtà, di realizzazione di sé.

L'ambiente di apprendimento, nei contesti educativi finalizzati all'istruzione, è il frutto di una costruzione, potremmo dire "orchestrazione": è l'insegnante "regista", *in primis*, che, per quello che può, lo determina, predisponendo un *setting* consono all'attivazione e allo sviluppo di percorsi di apprendimento. Di cosa esso si compone e quali le caratteristiche auspicabili? Il *setting* didattico, di apprendimento-insegnamento, rinvia ad un ambiente organizzato dal punto di vista degli spazi e degli arredi e tecnicamente attrezzato, in coerenza con le attività e con il sistema di relazioni che si intendono sollecitare; è importante, pertanto, che l'educatore-docente pensi l'ambiente come contesto educante e, dunque, lo manipoli a seconda delle esigenze del lavoro didattico che intende compiere con i bambini. Diceva un importante psicologo e pedagogista, Jerome Bruner, che uno dei contenuti culturali più importanti della scuola è la scuola stessa<sup>7</sup>, a suggerire la carica culturale ed educativa insita nei luoghi, negli spazi, nella forma dell'organizzazione, nella qualità delle relazioni; in generale, nel modo in cui la scuola offre se stessa e, nel farlo, "tradisce" il proprio modo di concepire cos'è scuola, cos'è educazione, cosa sono insegnanti e bambini...

---

<sup>6</sup> Al riguardo, si cfr. il seguente volume: Dallari M., *I saperi e l'identità. Costruzione delle conoscenze e della conoscenza di sé*, Milano, Guerini, 2000.

<sup>7</sup> Bruner J., *La cultura dell'educazione. Nuovi orizzonti per la scuola*, tr. it., Milano, Feltrinelli, 1997, cfr. p. 41.

*Insegnare a pensare, a fare e a sentire... con tutto il corpo*

Questa breve introduzione pedagogica ha il senso di inserire quanto segue in una cornice di interpretazione del **lavoro educativo e didattico che non perde mai di vista l'interesse della persona del bambino, come corpo, movimento, pensiero, azione**, nella consapevolezza che la dimensione cognitiva inerente all'apprendimento è sì isolabile a scopo di ricerca scientifica, ma strettamente intrecciata - nella complessità dei processi di apprendimento - alle dimensioni emotiva, affettiva e sociale. Il testo che vi accingete a leggere pone al centro il bambino nella sua corporeità, ossia in una fisicità pregna di esperienze di sé e del mondo, di desiderio di comunicare e di esprimersi per quello che si è e si vorrebbe essere... Non è una fisicità finalizzata alla buona esecuzione di esercizi, ma una corporeità da educare, un senso di sé e del proprio essere con gli altri e tra gli altri in continuo cambiamento. La percezione di sé e del proprio corpo fa parte del modo in cui si sta al mondo, contribuisce alla costruzione della propria identità personale, ed essa si forma soprattutto attraverso i messaggi che noi adulti educatori inviamo.

Una particolare attenzione, allora, va posta ad evitare una didattica monca, che guardi solo alle "teste" negando i corpi, come pure una didattica separata che pensi ai corpi in movimento soltanto dal punto di vista del lasciare spazio allo sfogo, alla liberazione dalle fatiche delle menti o, ancora, una didattica che intende far conseguire l'efficienza fisica attraverso forme di "addestramento", fatto di ripetizioni e di avvicinamento alla prestazione ideale o indirizzata solo a chi già si sente capace e padrone delle proprie azioni motorie.

In positivo, la didattica che auspichiamo, per un verso, riserva uno specifico spazio educativo al lavoro per e con il corpo, con la finalità di educare ad uno stile di vita sano, in cui il movimento sia sinonimo di vita e di benessere, ma anche, e forse soprattutto, di uno stare bene con se stessi, nel proprio corpo, se è vero che è quest'ultimo a comunicare noi chi siamo<sup>8</sup>; per l'altro, **tale didattica non separa mente e corpo, pensiero ed azione, il conoscere dal sentire...** è una didattica che abbandona la ripetitività e la staticità posturale entro spazi preformati, sempre uguali, laddove lo "stare" dei corpi, seduti, dietro i banchi, con le gambe incrociate, oppure in piedi o in movimento, non costituisce una pre-condizione, bensì una scelta conseguente a quella degli obiettivi e delle attività didattiche di volta in volta considerate. E' una didattica, ancora, per dirla con Ivano Gamelli, che rende un po' **più aule le nostre palestre e un po' più palestre le nostre aule**<sup>9</sup> e che, quindi, nel non separare, valorizza tutte le componenti in gioco.

Si auspica una didattica che, nel promuovere e nell'educare all'uso di tutti i linguaggi, dal linguaggio delle immagini a quello delle emozioni, avvicini ed integri i linguaggi verbali e non verbali, i linguaggi della mente e quelli del corpo; una didattica volta ad una comunicazione interpersonale che rifugga l'abusare, oramai imperante, di *slogan*, di modi di dire spesso generalisti e de-contestualizzati e che, al contempo, sia in grado di offrire adeguati canali espressivi e comunicativi alle emozioni, onde evitare che queste si traducano in un agire immediato, spesso inadeguato e magari violento. Il dare parola alle emozioni produce, infatti, un distanziamento che consente di riacquistare una forma di controllo su di sé e sulla realtà circostante, ed inoltre, nel far questo, le riabilita, conferendo ad esse una particolare dignità: se delle emozioni *si può dire*, esse esistono e sono importanti.

La verbalizzazione del sentire richiama, d'altro canto, la possibilità di esprimere anche con il corpo - attraverso il linguaggio non verbale nelle sue diverse forme - quello che è il nostro pensiero. Un aspetto molto importante inerente alla coerenza ed alla autenticità del modo di essere di ciascuno è costituito proprio dal rimando tra ciò che si pensa, ciò che si sente e ciò che si dice con le parole e con tutto il corpo: se è compito dell'educatore interrogarsi su quanto queste tre sfere possano contraddirsi nello svolgimento del suo ruolo, rappresenta un compito ineludibile quello di insegnare alla coerenza ed alla autenticità, a qualità comunicative che si sostanzino di parole "sentite" come di emozioni "consapevoli".

---

<sup>8</sup> Galimberti U., *Il corpo*, Milano, Feltrinelli, 1983, cfr. p. 91.

<sup>9</sup> Gamelli I., *Pedagogia del corpo*, Meltemi, Roma, 2001, cfr. p. 11.

## Capitolo 4

### Costruire percorsi didattici per il benessere dei bambini.

#### Una proposta metodologica

di Fausta Sabatano

Coinvolgere i bambini, valorizzare le loro capacità, motivarli a muoversi, a condurre uno stile di vita sano, insegnare loro a vivere il corpo come strumento di relazione...come riuscire a realizzare tutto questo? Come le più valide intenzioni formative possono tradursi in azioni didattiche?

In questa sede, si è inteso proporre una struttura utile a programmare attività didattiche; tale strumento, prescindendo da ogni intento di esaustività, vuole rappresentare un possibile percorso metodologico per la realizzazione di scelte didattiche che garantiscano in primo luogo, il *rigore della programmazione*, espresso nell'indicazione puntuale di tutti gli elementi in gioco (spazio, tempo, destinatari, contenuti, obiettivi, verifica, ecc); in secondo luogo, il *rapporto tra qualità dell'insegnamento e qualità dell'apprendimento*: il modo di proporre un contenuto determina la qualità della conoscenza maturata dallo studente; infine, la *traduzione degli obiettivi formativi in azioni*, espresse dal docente e dallo studente.

La costruzione del percorso didattico costituisce la traduzione in termini di azione di un particolare modo di guardare agli elementi costitutivi della didattica stessa. Di seguito, si tenterà di chiarire i principali significati attribuiti agli elementi contenuti nella struttura didattica proposta.

Le *attività* prodotte dagli insegnanti in ambito scolastico sono di tipo formale, rappresentando la traduzione didattica delle basi conoscitive formali che sono le singole discipline. Le attività costituiscono, quindi, manifestazioni concrete di una particolare scelta di insegnamento, operata rispetto a contenuti culturali attraverso i quali la formazione stessa trova concreta espressione.<sup>10</sup> E' evidente che l'opzione verso una attività piuttosto che l'altra comunica allo studente un certo modo di intendere l'insegnamento e, più in generale, la formazione. L'azione, quindi, traduce in concreto un'intenzione, un modo di vivere la scuola e di farla vivere agli studenti. Programmare azioni formative richiede, quindi, la consapevolezza e la responsabilità rispetto al tipo di insegnamento che vogliamo esprimere e privilegiare, dal momento che le nostre scelte di insegnamento sortiscono specifici effetti sulla qualità dell'apprendimento degli studenti.

In particolare, un'*unità didattica* costituisce una proposta compiuta di attività di insegnamento-apprendimento. Spesso, nel linguaggio comune, il termine viene utilizzato con significati riduttivi come sinonimo di sussidio tecnologico, parte di libro, porzioni di contenuti didattici. In realtà, la peculiarità del concetto è relativa al suo esprimere una risposta autosufficiente, rappresentata dall'aggregazione di elementi formativi proposti agli allievi rispetto a un preciso percorso didattico. "Ciò comporta che un'unità preveda la necessità di una certa quantità di tempo, si riferisca ad un contenuto dell'apprendimento che abbia la sua autonomia, comporti l'esecuzione di una serie ordinata di attività da parte sia dei docenti che degli allievi, abbia un proprio sistema di informazione (consenta cioè un'adeguata valutazione), tenga conto, oltre che delle esigenze comuni al gruppo di allievi interessato, di quelle specifiche di alcuni (quindi deve consentire qualche forma di individualizzazione della proposta di apprendimento)"<sup>11</sup>.

All'interno dell'unità didattica sono indicati gli obiettivi. L'*obiettivo* indica quelle capacità che ci si propone di far acquisire tramite un'azione formativa, evidenziabili attraverso determinati comportamenti. Di qui, il ricorrere nella letteratura dell'espressione *obiettivi comportamentali* ad intendere la necessità per ogni formatore di effettuare una definizione operativa degli stessi, che consenta di individuare quali sono i comportamenti descrittivi del raggiungimento di determinati obiettivi<sup>12</sup>. Gli obiettivi, lungi dall'essere intesi come esiti individuali di un processo globale di

<sup>10</sup> Cfr. Vertecchi B. (a cura di), *Formazione e curriculum*, Scandicci, La Nuova Italia Editrice, 1994, pp. 1-16.

<sup>11</sup> Vertecchi B., op. cit. p. 81.

<sup>12</sup> Nicholls A., Nicholls H., *Guida pratica all'elaborazione di un curriculum*, Feltrinelli, Milano, 1975.

formazione (fini, mete), costituiscono tratti osservabili all'interno di singole *performance*. Essi rappresentano, quindi, traguardi specifici riguardanti i comportamenti che ci si aspetta di poter osservare in un allievo, qualora l'esperienza di apprendimento in cui è stato coinvolto sia stata completata con successo<sup>13</sup>. Ciò rende necessario un processo di *operazionalizzazione degli obiettivi*, ossia di definizione operativa degli stessi: gli obiettivi saranno quindi espressi con verbi di azione (riconoscere, indicare, individuare, ecc.) - e non attraverso verbi di tipo mentalista (conosce, comprende, ecc.) - utilizzati preferenzialmente in terza persona singolare (indica, riconosce, ecc.).

Di fondamentale importanza all'interno della programmazione didattica è l'indicazione del setting. In ambito formativo, il *setting*<sup>14</sup> indica l'insieme delle variabili (soggetti, simboli, ambiente fisico, strumenti, ecc.) che vengono a delineare il contesto della formazione come sistema complesso di vincoli e di possibilità all'interno del quale si definisce una relazione. La definizione e la progettazione dell'ambiente diviene, pertanto, un momento fondamentale nell'esprimere una particolare intenzionalità formativa, dal momento che l'ambiente stesso si pone, in questa prospettiva, come co-protagonista dell'efficacia e dell'efficienza del percorso: l'ambiente non viene più considerato come semplice "contenitore" dell'intervento formativo, ma deve essere inteso come uno strumento utilizzato per facilitare e agevolare gli obiettivi formativi.

Infine, parte fondamentale del lavoro didattico è rappresentata dai processi di verifica e di valutazione. Mentre la *verifica* consiste in una rilevazione di elementi "obiettivi" operata in base a criteri di riferimento accuratamente esplicitati e razionalizzati, la *valutazione*, invece, si esprime interpretando questi elementi e attribuendo loro un giudizio, un valore<sup>15</sup>. In un approccio didattico tradizionale la verifica coincide con la valutazione, dal momento che la prima viene operata in modo intuitivo, soggettivo ed è, quindi, a tutti gli effetti già espressione di un giudizio. Un modello didattico innovativo fa riferimento, invece, ad una circolarità virtuosa tra verifica e valutazione come elementi che interagiscono funzionalmente, il primo tendendo a fornire all'insegnante informazioni, il secondo consentendogli di dare un determinato valore a tali informazioni.

Adesso che abbiamo chiarito alcuni importanti significati della didattica, è come se avessimo in mano una scatola con tanti pezzi di costruzioni di cui conosciamo la forma e le possibilità di incastro...non ci resta che costruire un oggetto, che ci piaccia, ci serva e corrisponda alle nostre esigenze...

La struttura didattica proposta di seguito costituisce un possibile tentativo di "incastro" tra gli elementi di cui abbiamo discusso finora; la struttura è un'unità di apprendimento-insegnamento che andremo a definire in tutti i suoi elementi.

Prima di tutto occorre un **titolo**, che sia accattivante e che nello stesso tempo sia incentrato sul contenuto, a cui faremo seguire una *breve spiegazione del valore formativo dell'unità* e una sintesi degli esercizi da svolgere.

Successivamente, indicheremo:

- i **destinatari**, ossia i soggetti che per fascia di età sono idonei al raggiungimento dell'obiettivo;
- il **setting**, ossia l'ambiente/ambienti più adatti allo svolgimento delle attività e le caratteristiche di arredo strumentali e tecniche coerenti con l'attività;
- i **tempi**, ossia la fascia di tempo che orientativamente pensiamo occorra a portare a termine le attività;
- le **risorse umane**, ossia il numero e tipologia dei soggetti coinvolti;
- le **risorse materiali**, ossia gli strumenti ed i supporti all'attività che vengono inseriti in itinere;
- gli **obiettivi**, ossia la descrizione dell'azione/azioni che gli alunni dovranno essere in grado di manifestare a conclusione dell'unità.

---

<sup>13</sup> Mager R.F., *Gli obiettivi didattici*, EIT, Teramo, 1972.

<sup>14</sup> Salomone I., *Il setting pedagogico. Vincoli e possibilità per l'interazione educativa*, Roma, Carocci, 1997.

<sup>15</sup> Vertecchi B. (a cura di), op. cit. p. 69-73.

Segue una **proposta di attività**, ossia un insieme, sviluppato cronologicamente, di azioni svolte da parte del docente e degli alunni. Lo sviluppo su due colonne proposto nella struttura indica che le azioni dell'insegnante (prevedibili) sollecitano altre azioni degli alunni e queste ultime, non del tutto prevedibili, attivano nuove azioni dell'insegnante, anche esse non del tutto prevedibili. Le esemplificazioni di unità didattiche (u.d.) che seguiranno aiuteranno a comprendere meglio la struttura in oggetto.

**UNITA' DI APPRENDIMENTO – INSEGNAMENTO: titolo**

**DESTINATARI:**.....

**SETTING:**.....

**TEMPI:** .....

**RISORSE UMANE:** .....

**RISORSE MATERIALI:** .....

**OBIETTIVO/OBIETTIVI:** .....

**PROPOSTA DI ATTIVITA':** .....

Cosa fa l'insegnante:

Cosa fa l'alunno:

1. *comportamenti di accoglienza* che servono a introdurre, motivare e coinvolgere gli alunni rispetto all'ud;
2. *comportamenti di comunicazione* dell'obiettivo/i, del senso dell'ud;
3. *comportamenti di condivisione del setting* e di sua realizzazione insieme con gli alunni;
4. *presentazione dell'attività da svolgere* allo scopo di condividere quanto si farà nel corso dell'ud;
5. *comportamenti di invito* a realizzare l'attività;
6. *comportamenti di osservazione* (osserva, scrive, registra, prende appunti, ecc) e di *feed-back* rispetto alle azioni degli alunni;
7. *comportamenti di invito* ad esplicitare stati d'animo e reazioni fisiche e psicologiche;
8. *comportamenti di sostegno, motivazione e supporto* anche tecnico ai fini di un miglioramento delle azioni;
9. *comportamenti di interazione* e di *feed-back* con gli alunni finalizzati all'acquisizione dei loro punti di vista sullo sviluppo e sulla conclusione dell'u.d., a scopo di rinforzo motivazionale e cognitivo;
10. *comportamenti di comunicazione* dei risultati della valutazione del percorso svolto nell'ud.

I comportamenti sono in corrispondenza con le azioni dell'insegnante

## Capitolo 5

### UNITA' DI APPRENDIMENTO – INSEGNAMENTO

di Fausta Sabatano

*Il mio tempo ... in movimento*

*Una “pancia” di TV*

*Se ti tocco... ti conosco*

*Diamo “forma” al movimento*

## **IL MIO TEMPO... IN MOVIMENTO**

*La proposta didattica scaturisce da una serie di interrogativi riguardanti lo stile di vita prevalente nei bambini della società attuale: quanto tempo trascorrono muovendosi? Il loro modo di giocare è per lo più sedentario? Come trascorrono il loro tempo dopo le ore di scuola? Dove e con chi?*

*Le risposte non sono confortanti: i bambini a casa spesso soffrono l'assenza dei genitori o di figure adulte significative di riferimento, distratte o troppo impegnate nel lavoro e, comunque, poco disposte a proporsi, in modo gioioso e creativo, come compagni di gioco; l'assenza dei genitori riduce le possibilità di sperimentare nuovi ambienti da parte dei bambini che, sempre più isolati dai coetanei, sono costretti a rinunciare a muoversi anche per la mancanza di spazi fisici aggreganti (dai cortili, alla piazza come luogo di ritrovo, al prato, agli spazi nelle parrocchie, ecc.). A ciò si aggiunge lo sviluppo del mercato dei giochi tecnologici - per lo più statici e solitari - che mette a disposizione di bambini e ragazzi sempre nuove opportunità di trascorrere il loro tempo con compagnie virtuali. Eppure movimento e gioco rappresentano elementi cardine per lo sviluppo psicofisico del bambino e, come tali, dovrebbero occupare uno spazio di particolare rilievo nella sua vita quotidiana. Da tali considerazioni scaturisce la proposta di un percorso che, in modo giocoso, intenda favorire lo sviluppo di un atteggiamento positivo e propositivo nei confronti dell'attività fisica da considerare come punto di forza per una migliore qualità di vita, in antitesi con un modello sedentario. La consapevolezza del proprio stile di vita e il recupero della dimensione ludica che coinvolga l'intera persona - come mente e corpo, pensiero ed azione - diventano obiettivi fondamentali, che guidano nella costruzione di percorsi formativi tesi al benessere della persona.*

**DESTINATARI:** bambini di seconda e terza elementare.

**SETTING:** l'aula viene organizzata come ambiente circolare in cui i banchi e le sedie dei bambini definiscono un grande anello e gli insegnanti sono al centro; tale scelta è funzionale a facilitare lo scambio comunicativo tra i bambini e con gli insegnanti.

**TEMPI:** per lo svolgimento delle attività si consiglia di suddividere l'u.d. in due giorni scolastici, lavorando circa due ore al giorno.

**RISORSE UMANE:** l'insegnante, i bambini ed, eventualmente, i genitori con cui i bambini a casa possono confrontarsi.

**RISORSE MATERIALI:** cartelloni, fogli da disegno, pennarelli, matite, macchina fotografica, scotch, forbici.

**OBIETTIVO/OBIETTIVI:**

- identifica i momenti fondamentali della sua giornata, prima, durante e dopo la scuola;
- rappresenta graficamente questi momenti;
- individua i nessi temporali (prima, durante e dopo), collocando i disegni opportunamente sul cartellone;
- racconta la sua giornata, distinguendo i momenti di sedentarietà da quelli di movimento;
- quantizza il tempo trascorso seduto e quello trascorso in movimento.

**PROPOSTA DI ATTIVITÀ:** l'attività presentata si sviluppa attraverso un percorso che tende a far acquisire al bambino maggiore consapevolezza del suo stile di vita, portandolo a riflettere su come impiega il tempo, da quando esce da scuola fino a quando ci ritorna il mattino seguente. In coerenza con tale prospettiva, l'insegnante, dopo aver disposto l'ambiente in modo circolare, sollecita una discussione con i bambini, invitandoli a raccontare la loro giornata. Successivamente, distribuisce dei fogli (della grandezza di metà foglio A4) e invita i bambini a rappresentare con disegni i momenti salienti delle loro giornate e a collocare questi ultimi all'interno di un cartellone personale nel quale l'insegnante ha predisposto 3 sezioni: **PRIMA, DURANTE E DOPO**, ossia cosa fanno i bambini *prima* di venire a scuola (se ad esempio scendono le scale a piedi o con l'ascensore, se vengono in macchina, coi mezzi pubblici o a piedi, ecc.), *durante* (quindi quali momenti di movimento i bambini riconoscono all'interno della giornata scolastica, ad esempio, la ricreazione, la ginnastica, la recitazione, salire e scendere le scale per andare da un'aula all'altra, ecc.) e *dopo* (come trascorrono le ore a casa, se giocano in modo sedentario o sono soliti scendere in cortile, se frequentano palestre o vanno a piedi da qualche parte). L'insegnante invita i bambini a illustrare ai compagni il loro cartellone e, quindi, sollecita il confronto sull'argomento, facendo notare ai bambini se è prevalente uno stile di vita sedentario o dinamico e proponendo loro di immaginare un'attività di movimento che prenda il posto di uno dei momenti "statici" della giornata.

### Cosa fa l'insegnante:

1. accoglie gli alunni;
2. comunica agli alunni il senso del lavoro che si accingono a svolgere, sollecitandoli con esempi personali, raccontando loro qualcosa sul proprio stile di vita e invitandoli a fare domande;
3. invita gli alunni a disporre banchi e sedie in cerchio o spiega agli alunni perché l'aula è disposta in modo diverso dal solito;
4. presenta l'attività da svolgere, chiarendo i vari passaggi di lavoro;
5. invita i bambini a raccontare la loro giornata e, successivamente, a rappresentare nei disegni i momenti per loro più significativi della stessa;
6. osserva i bambini mentre disegnano, senza intervenire per correggerli, ma raccogliendo informazioni sulla scelta del momento, sui personaggi presenti nel disegno ecc.;
7. invita i bambini a collocare, ciascuno sul proprio cartellone, i disegni prodotti ed a scrivere in modo visibile il proprio nome sullo stesso;
8. supporta i bambini nella creazione del cartellone con incoraggiamenti, sguardi di attenzione, apprezzamenti verbali e non verbali;
9. invita ciascun bambino ad illustrare ai compagni il proprio cartellone e sollecita il confronto tra i bambini stessi;
10. trae insieme con i bambini le fila del lavoro svolto e le conclusioni a cui si è giunti. Chiede ai bambini come hanno vissuto l'esperienza, se gli è piaciuta, se hanno incontrato difficoltà e di che tipo, quali sono stati i momenti di maggiore soddisfazione e quali quelli in cui hanno riflettuto con più attenzione sulla loro giornata abituale.
11. Chiede ai bambini se pensano ad un possibile sviluppo del lavoro e quale. Fa delle proposte (tipo intervistare i genitori, parenti, ecc.)

### Cosa fa l'alunno:

i comportamenti degli alunni sono in corrispondenza con le azioni dell'insegnante e, pertanto, non sono prevedibili. La registrazione di tali comportamenti è comunque necessaria, consentendo la produzione di un materiale osservativo di particolare importanza per poter poi valutare l'andamento dell'u.d. e la sua efficacia educativa e didattica.

## UNA "PANCIA" DI TV!

*Trascorrere tante ore davanti alla televisione è un'abitudine sempre più diffusa tra i bambini; questo utilizzo "sregolato" della TV impedisce loro di impegnare il tempo in altre attività sia di tipo cognitivo, sia prevalentemente di tipo relazionale e fisico: agli insegnanti e ai genitori spetta il compito di osservare il comportamento dei bambini, guidandoli verso forme alternative di intrattenimento.*

*Sempre di più la televisione è accesa durante i pasti, impedendo ai bambini di raccontare in famiglia la propria giornata o le proprie esperienze; spesso essa diventa la "compagna" di interi pomeriggi trascorsi immobili, "incollati" allo schermo. In particolare, occorre prendere in considerazione lo stretto rapporto tra sedentarietà e obesità nei bambini. Un obiettivo educativo prioritario della scuola diviene, dunque, la prevenzione di tali rischi, attraverso percorsi didattici mirati a creare nei bambini la consapevolezza del tempo trascorso davanti ad uno schermo televisivo o di un computer, a limitare l'uso della TV, a coinvolgere il bambino in intrattenimenti alternativi, a sensibilizzare e a sostenere i genitori per una corretta gestione e per un monitoraggio attento degli strumenti di svago.*

*L'u.d. che segue intende offrire uno strumento di indagine e di riflessione sull'utilizzo della TV da parte degli alunni, allo scopo di renderli consapevoli delle loro abitudini di vita e di limitare i comportamenti sedentari.*

**DESTINATARI:** bambini di quarta e quinta elementare.

**SETTING:** l'aula viene organizzata come ambiente circolare in cui i banchi e le sedie dei bambini definiscono un grande anello e l'insegnante è al centro; tale scelta è funzionale a facilitare lo scambio comunicativo tra i bambini e con gli insegnanti.

**TEMPI:** si consiglia di suddividere l'u.d. in due giorni scolastici, lavorando circa due ore al giorno.

**RISORSE UMANE:** l'insegnante, i bambini ed, eventualmente, i genitori con cui i bambini a casa possono confrontarsi.

**RISORSE MATERIALI:** cartelloni, fogli, penne.

### **OBIETTIVO/OBIETTIVI:**

- legge le domande del questionario;
- risponde a tutte le domande del questionario;
- racconta in forma scritta o orale il suo rapporto con la TV ;
- individua i momenti sedentari della sua giornata.

**PROPOSTA DI ATTIVITA':** l'attività presentata si sviluppa attraverso un percorso che tende a far acquisire al bambino maggiore consapevolezza del suo utilizzo della televisione, portandolo a riflettere su come la impiega e sulle conseguenze che questo comportamento ha sul suo organismo e sul modo di trascorrere la sua giornata. In coerenza con tale prospettiva, l'insegnante, dopo aver disposto l'ambiente in modo circolare, sollecita una discussione con i bambini, invitandoli a raccontare il loro rapporto con la TV. Successivamente, distribuisce i questionari e invita i bambini a rispondere alle domande poste, specificando di argomentare le risposte e di evitare un semplice "sì" o "no". A seguire, l'insegnante raccoglie i questionari e inserisce le risposte in un cartellone, in cui sono state precedentemente inserite le domande. Una volta compilato il cartellone, l'insegnante invita i bambini a leggere quanti di loro hanno la TV in camera, quanti mangiano con la TV accesa, ecc e, quindi, sollecita il confronto sull'argomento, facendo notare ai bambini quanto è presente la TV nella loro vita e proponendo loro di immaginare un'attività di movimento che prenda il posto di uno dei momenti "statici" davanti alla TV. Inoltre l'insegnante può proporre ai bambini per una volta al mese, con l'aiuto dei genitori, la giornata "Spegniamo la TV", in cui i bambini evitano di accendere la TV e sono poi sollecitati a descrivere la loro giornata senza la TV.

### **QUESTIONARIO**

quante ore al giorno guardi la TV?	in quale momento della giornata ?
quanti televisori ci sono a casa?	nella tua camera c'è un televisore?
ti capita spesso di guardare la TV da solo?	ti capita spesso di mangiare mentre guardi la TV?
ti capita spesso di studiare mentre guardi la TV?	scegli da solo che cosa vedere in TV?

### Cosa fa l'insegnante:

1. accoglie gli alunni;
2. comunica agli alunni il senso del lavoro che si accingono a svolgere, sollecitandoli con esempi personali, raccontando loro qualcosa sul proprio modo di utilizzare la TV e invitandoli a fare domande;
3. invita gli alunni a disporre banchi e sedie in cerchio o spiega agli alunni perché l'aula è disposta in modo diverso dal solito;
4. presenta l'attività da svolgere, chiarendo i vari passaggi di lavoro;
5. invita i bambini a confrontarsi, raccontando il loro modo di utilizzare la TV;
6. distribuisce i questionari e presenta lo strumento;
7. invita i bambini a rispondere alle domande, specificando di argomentare le risposte e di evitare un semplice "sì" o "no";
8. osserva i bambini mentre scrivono, senza intervenire per correggerli, ma incoraggiandoli o aiutandoli a comprendere bene il senso delle domande poste;
9. raccoglie i questionari e inserisce le risposte in un cartellone in cui sono state precedentemente inserite le domande;
10. invita i bambini a leggere insieme le risposte e sollecita il confronto sull'argomento;
11. fa notare ai bambini quanto la TV è presente nella loro vita e propone loro di immaginare un'attività di movimento che prenda il posto di uno dei momenti trascorsi davanti alla TV;
12. trae insieme con i bambini le fila del lavoro svolto e le conclusioni a cui si è giunti. Chiede ai bambini come hanno vissuto l'esperienza, se gli è piaciuta, se hanno incontrato difficoltà;
13. chiede ai bambini se pensano ad un possibile sviluppo del lavoro e quale. Fa delle proposte (tipo intervistare i genitori, parenti, ecc.).

### Cosa fa l'alunno:

i comportamenti degli alunni sono in corrispondenza con le azioni dell'insegnante e, pertanto, non sono prevedibili. La registrazione di tali comportamenti è comunque necessaria, consentendo la produzione di un materiale osservativo di particolare importanza per poter poi valutare l'andamento dell'u.d. e la sua efficacia educativa e didattica.

## **Movimento e apprendimento**

*Nella nostra cultura, molto spesso, si pensa all'apprendimento unicamente in modo passivo (ascoltare le lezioni, studiare sui libri, guardare supporti audiovisivi); apprendere è, al contrario, un comportamento attivo e costruttivo.*

*L'apprendimento è, inoltre, un processo naturale, biologico: apprendiamo per il fatto stesso di essere al mondo, in ogni esperienza quotidiana e nel corso di tutta la vita. Ciò porta a ritenere che non c'è un unico contesto, la scuola ad esempio, deputato all'apprendimento, ma che esistono molteplici ambienti di vita da considerare come contesti di esperienza in cui ogni persona apprende. E' fondamentale, ancora, pensare all'apprendimento non esclusivamente come un processo cognitivo, di elaborazione delle informazioni, ma come esito di un'esperienza fisica, percettiva: ogni movimento concorre a sviluppare una nostra conoscenza del mondo, su cui si basa ogni nuovo apprendimento.*

*Fin dalla nascita siamo spinti ad apprendere ed ognuno di noi elabora un proprio stile di apprendimento individuale ed unico, legato alle esperienze singolari della sua esistenza. Già il neonato, nei suoi primi tentativi di sorreggere la testa, cerca di vedere e di udire meglio ciò che lo circonda; successivamente esplora con la bocca le mani e i piedi, nonché lo spazio circostante quando, nell'agitare le manine, di fatto, compie l'esperienza del vuoto e del pieno.*

*L'apprendimento attraverso il movimento conduce alla costruzione di competenze e all'espressione di abilità: i movimenti fine-motorio e grosso-motorio rappresentano differenti possibilità di sperimentazione del proprio corpo e di sviluppo delle proprie capacità (ad esempio nel caso della motricità fine, la scrittura manifesta un legame tra il movimento della mano e il processo di pensiero).*

*Le due u.d. che seguono intendono sollecitare una conoscenza che sia frutto non di un modo tradizionale e passivo di apprendere, ma di un utilizzo integrato di movimento, corpo e sensi, che concorra in modo sostanziale ad una migliore qualità della conoscenza stessa. Nella prima u.d. l'apprendimento viene stimolato attraverso le mani che toccano l'oggetto: la conoscenza si compie attraverso la dimensione tattile e questa esperienza conduce a valorizzare la componente intuitiva nei processi di conoscenza. Nella seconda u.d. il corpo in movimento diventa il tramite per acquisire la conoscenza delle forme geometriche e dello spazio.*

## ***SE TI TOCCO...TI CONOSCO***

**DESTINATARI:** studenti di terza e quarta elementare.

**SETTING:** l'aula viene organizzata distribuendo i banchi in gruppi circolari di 5-6 alunni per consentire loro di lavorare toccando l'oggetto, ciascuno per il tempo necessario a capirne meglio le caratteristiche.

**TEMPI:** si consiglia di suddividere l'u.d. in due giorni scolastici, lavorando circa due ore al giorno.

**RISORSE UMANE:** l'insegnante, i bambini ed eventualmente i genitori con cui i bambini a casa possono confrontarsi.

**RISORSE MATERIALI:** cartelloni, fogli da disegno, pennarelli, matite, un oggetto che i bambini devono indovinare (mortaio, clessidra, polpo, ecc.)

**OBIETTIVO/OBIETTIVI:**

- indica almeno tre caratteristiche – tra quelle essenziali - dell'oggetto dopo averlo toccato;
- rappresenta graficamente l'oggetto in coerenza con le caratteristiche di cui sopra, pur non avendolo visto;
- indica la funzione dell'oggetto;
- riconosce tra oggetti simili quello che ha toccato.

**PROPOSTA DI ATTIVITA':** l'attività presentata si sviluppa attraverso un percorso che tende a sollecitare nel bambino un modo di conoscere differente dalle tradizionali modalità che è abituato a sperimentare; gli allievi, infatti, sono sollecitati a conoscere un oggetto, lontano dalla loro esperienza quotidiana, attraverso il tatto. A tale scopo, l'insegnante, dopo aver disposto l'ambiente creando piccoli gruppi di lavoro attraverso una disposizione dei banchi in piccoli cerchi (5-6 posti), pone al centro di ogni gruppo un sacco all'interno del quale si trova un oggetto misterioso (un mortaio, una clessidra, un polpo, ecc). Successivamente, invita i bambini a toccare l'oggetto e a indicarne le caratteristiche principali percepite. A seguire, chiede loro di disegnare l'oggetto. Una volta raccolti i disegni, l'insegnante invita i bambini a scegliere quelli che in misura maggiore somigliano all'oggetto misterioso. I disegni migliori vengono esposti. Infine, l'insegnante mostra ai bambini l'oggetto misterioso, insieme con vari oggetti simili a quest'ultimo, chiedendo loro di individuare quello giusto. Una volta scelto l'oggetto (anche se i bambini dovessero sbagliare non saranno corretti o guidati verso la risposta giusta, ma invitati a procedere per prove ed errori), l'insegnante discute coi bambini sulla funzione che loro pensano possa avere l'oggetto in questione.

### Cosa fa l'insegnante:

1. accoglie gli alunni;
2. comunica agli alunni il senso del lavoro che si accingono a svolgere, sollecitandoli a raccontare le loro esperienze rispetto a oggetti che hanno visto, ma di cui non conoscono la funzione;
3. spiega agli alunni perché l'aula è disposta in modo diverso dal solito;
4. presenta l'attività da svolgere, chiarendo i vari passaggi di lavoro;
5. invita i bambini a toccare l'oggetto nel sacco senza guardare;
6. chiede loro di indicare le caratteristiche principali percepite (ruvido, grande, piccolo, molle, due pezzi, ecc.);
7. scrive alla lavagna le caratteristiche indicate dai bambini e ne discute con loro;
8. invita i bambini a disegnare l'oggetto come lo immaginano;
9. osserva i bambini mentre disegnano, senza intervenire per correggerli, ma raccogliendo informazioni sull'oggetto che stanno disegnando, sul suo possibile utilizzo, ecc.;
10. chiede ai bambini di scegliere i disegni che maggiormente somigliano all'oggetto misterioso. Espone i disegni migliori;
11. mostra ai bambini l'oggetto misterioso insieme a vari oggetti simili a quello misterioso e chiede loro di individuare quello giusto (se i bambini non individuano subito l'oggetto giusto, non li corregge ma li lascia procedere per prove ed errori)
12. supporta i bambini nella individuazione dell'oggetto con incoraggiamenti, sguardi di attenzione, apprezzamenti verbali e non verbali;
13. invita i bambini a esplicitare i motivi della loro scelta e discute con loro sulla funzione di quell'oggetto (il contesto in cui si utilizza, perché, ecc.);
14. trae insieme con i bambini le fila del lavoro svolto e le conclusioni a cui si è giunti. Chiede ai bambini come hanno vissuto l'esperienza, se gli è piaciuta, se hanno incontrato difficoltà e quali, quali sono stati i momenti di maggiore soddisfazione;
15. chiede ai bambini di verificare se nelle loro case sia presente o meno quell'oggetto.

### Cosa fa l'alunno:

i comportamenti degli alunni sono in corrispondenza con le azioni dell'insegnante e, pertanto, non sono prevedibili. La registrazione di tali comportamenti è comunque necessaria, consentendo la produzione di un materiale osservativo di particolare importanza per poter poi valutare l'andamento dell'u.d. e la sua efficacia educativa e didattica.

## **DIAMO “FORMA” AL MOVIMENTO**

**DESTINATARI:** studenti di prima e seconda elementare.

**SETTING:** la palestra o un’aula con i banchi posti a ridosso delle pareti.

**TEMPI:** si consiglia di ripetere questa u.d. almeno una volta o due a settimana per consentire ai bambini di maturare l’apprendimento sui contenuti proposti e per stimolarli al movimento.

**RISORSE UMANE:** l’insegnante, i bambini ed eventualmente i genitori e/ fratelli e sorelle con cui i bambini a casa possono ripetere l’attività.

**RISORSE MATERIALI:** cartelloni, fogli da disegno, pennarelli, matite.

**OBIETTIVO/OBIETTIVI:**

- si posiziona nello spazio in modo coerente con la forma da rappresentare;
- individua la forma geometrica realizzata dai compagni;
- rappresenta graficamente oggetti con caratteristiche coerenti con la forma geometrica selezionata;
- riconosce tra i disegni proposti quelli che hanno la stessa forma geometrica.

**PROPOSTA DI ATTIVITA’:** l’attività presentata si sviluppa attraverso un percorso che tende a sollecitare nel bambino un modo di conoscere diverso dalle modalità tradizionali che è abituato a sperimentare: gli allievi, infatti, sono stimolati a conoscere le forme geometriche, rappresentandole con coreografie di gruppo. A tale scopo, l’insegnante individua uno spazio ampio e libero da arredi (palestra, cortile, aula predisposta spostando i banchi). Successivamente, divide i bambini in gruppi (10-12 allievi per gruppo) e mostra a ciascun gruppo un cartellone raffigurante una forma geometrica. A seguire, chiede loro di rappresentare la forma tenendosi per mano e disponendosi nello spazio così da creare tutti insieme un rombo, un rettangolo, ecc. Una volta creata la forma geometrica, l’insegnante invita i bambini dell’altro gruppo a scegliere il cartellone che corrisponde alla forma rappresentata. L’insegnante non interviene a correggere eventuali errori nella scelta, ma sollecita i bambini a discutere tra loro con interventi di stimolo (ad esempio “Quale oggetto conoscete con la stessa forma?... allora secondo voi a quale forma geometrica si avvicina? forse è un rombo?). Successivamente, l’attività viene ripetuta, invertendo i ruoli dei gruppi. Infine, l’insegnante mostra ai bambini dei disegni raffiguranti oggetti che hanno la forma che loro stessi hanno rappresentato e li invitano a indicarne altri o a disegnare uno degli oggetti proposti.

### Cosa fa l'insegnante:

1. accoglie gli alunni;
2. comunica agli alunni il senso del lavoro che si accingono a svolgere;
3. spiega loro perché si trovano in uno spazio diverso da quello solitamente utilizzato per le lezioni;
4. presenta l'attività da svolgere, chiarendo i vari passaggi di lavoro;
5. divide i bambini in gruppi;
6. mostra a ciascun gruppo un cartellone raffigurante una forma geometrica;
7. chiede loro di rappresentare la forma mostrata, tenendosi per mano e disponendosi nello spazio così da creare tutti insieme un rombo, un rettangolo, ecc.
8. invita i bambini dell'altro gruppo a scegliere il cartellone che corrisponde alla forma rappresentata
9. sollecita i bambini a discutere tra loro sulla scelta effettuata;
10. inverte i ruoli dei gruppi facendo ripetere l'attività;
11. mostra ai bambini dei disegni raffiguranti oggetti che hanno la forma che loro stessi hanno rappresentato e li invita a indicarne altri o a disegnare uno degli oggetti proposti;
12. osserva i bambini mentre disegnano, senza intervenire per correggerli, ma raccogliendo informazioni sull'oggetto che stanno disegnando;
13. trae insieme con i bambini le fila del lavoro svolto e le conclusioni a cui si è giunti. Chiede ai bambini come hanno vissuto l'esperienza, se gli è piaciuta, se hanno incontrato difficoltà e quali, quali sono stati i momenti di maggiore soddisfazione;
14. chiede ai bambini di verificare se nelle loro case siano o meno presenti oggetti di quella forma.

### Cosa fa l'alunno:

i comportamenti degli alunni sono in corrispondenza con le azioni dell'insegnante e, pertanto, non sono prevedibili. La registrazione di tali comportamenti è comunque necessaria, consentendo la produzione di un materiale osservativo di particolare importanza per poter poi valutare l'andamento dell'u.d. e la sua efficacia educativa e didattica.

## Capitolo 6

### Attività motorie nella scuola primaria: un percorso operativo

di Olimpia Pasolini e Giuliana Valerio

#### *Le “Scienze motorie” nella scuola primaria*

Siamo tutti convinti che una regolare attività fisica nella scuola primaria sia molto importante nello sviluppo psico-fisico del bambino. Negli ultimi anni i più moderni contributi pedagogici hanno valorizzato il ruolo dell'educazione motoria, intesa quale disciplina che favorisce gli apprendimenti. Ma se da una parte è cresciuta notevolmente nella scuola la convinzione del ruolo educativo del movimento, dall'altra va rilevato che, in ambito scolastico, è ancora scarsa l'attenzione agli effetti che il movimento stesso ha sui miglioramenti morfo-funzionali, nonché alla ricaduta che una regolare e consapevole pratica motoria può avere sull'acquisizione di sane e quotidiane abitudini di vita. Poco tempo è dedicato alla conoscenza del proprio corpo in movimento e delle modifiche che su di esso comporta l'attività fisica, requisito indispensabile da cui far partire il processo di acquisizione consapevole di comportamenti positivi per la salute ed il benessere. Se andiamo a leggere attentamente gli obiettivi specifici di apprendimento (OSA) della scuola primaria relativi alla disciplina “Scienze motorie e sportive”, che venivano indicati dall'allegato B (indicazioni nazionali per i piani di studio personalizzati nella scuola primaria) del D.L. 19/02/04 n.59, scopriamo che:

- a) nel primo biennio (2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup>) i bambini dovrebbero “saper utilizzare consapevolmente le proprie capacità motorie e modularne l'intensità dei carichi valutando anche le capacità degli altri”.
- b) nel secondo biennio (4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>) gli allievi dovrebbero “conoscere le principali funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico; conoscere le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio fisico e le tecniche di modulazione/recupero dello sforzo; controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare; saper modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio”.

Nelle successive “Indicazioni per il curriculum per la scuola dell'infanzia e per il primo ciclo d'istruzione”, emanate dall'ex ministro Fioroni il 4/09/2007, troviamo l'affermazione che “Corpo, movimento e sport” (così viene definita l'educazione motoria) “... promuovono la conoscenza di sé, dell'ambiente e delle proprie possibilità di movimento... In particolare “lo star bene con se stessi” richiama l'esigenza che nel curriculum dell'educazione al movimento confluiscono esperienze che riconducano a stili di vita corretti e salutari, che comprendono la prevenzione delle patologie connesse all'ipocinesia .....”. Tra gli Obiettivi di apprendimento al termine della classe quinta della scuola primaria queste “Indicazioni” prevedono di “acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) ed i loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio”.

Ciò lascia intendere che l'attività scolastica, pur restando a doverosa distanza da ciò che viene comunemente inteso come allenamento delle capacità motorie, dovrebbe prevedere un regolare esercizio fisico, tale da sollecitare la messa in azione delle principali funzioni fisiologiche preposte al movimento. Conoscere le principali funzioni fisiologiche e le loro variazioni, controllarle sotto sforzo, modulare i carichi, saper recuperare dopo un esercizio fisico sono obiettivi perseguibili solo attraverso un vissuto motorio ripetuto ed opportunamente guidato dall'insegnante. L'attività motoria a scuola dovrebbe offrire anche una serie di spunti di riflessione attraverso cui l'allievo impari a “valutare anche le capacità degli altri”. Ciò significa che sia in grado di riconoscere una serie di modificazioni fisiologiche in senso assoluto e non solo soggettivo. Non deve solo essere consapevole, attraverso le sensazioni, di ciò che vive in prima persona sul suo corpo, ma leggere anche nei compagni le condizioni di “affaticamento”. La “valutazione delle capacità dell'altro” ha, ovviamente, anche un significato formativo, in quanto costituisce l'elemento fondamentale perché il bambino, quando si trova in situazioni di gara, sappia riconoscere che un compagno è “più o meno

forte, veloce o agile” e di conseguenza impari ad accettare “una sconfitta” o, al contrario, a non umiliare il compagno in caso di vittoria.

**Le esercitazioni pratiche, proposte quanto più possibile in forma ludica, vanno poi accompagnate a continue riflessioni sui benefici dell’attività motoria nella quotidianità di ogni individuo.** Tali riflessioni devono mirare a trasformare lo stile di vita sempre più tendente alla sedentarietà in sane abitudini, che prevedano attività di movimento più volte nella giornata, la maggior parte dei giorni della settimana.

#### *Le nostre proposte operative*

E’ con questo scopo che abbiamo elaborato una serie di proposte operative che i docenti delle scuole primarie possono consultare e facilmente applicare, inserendole opportunamente nei propri piani di programmazione. L’intento è di offrire agli insegnanti proposte di attività motorie, che possano convergere in strutture didattiche, secondo le necessità formative emergenti.

Ci auguriamo che questo lavoro sia guida e sprone a produrre nuove idee e a dar spazio quotidianamente all’attività motoria a scuola. L’ideale è dedicare almeno 20-30 minuti al giorno dell’orario scolastico ad esercizi motori, ma ognuna delle nostre proposte operative può essere frazionata, nell’ottica di una piena flessibilità e disponibilità didattica. L’insegnante non deve necessariamente proporre tutto il percorso in un’unica lezione, può scegliere di far eseguire anche solo una delle attività proposte o di ripeterla più volte nell’arco della settimana. L’obiettivo primario è “far muovere tutti i bambini” quanto più possibile, ovviamente nell’ambito di attività mirate, organizzate e programmate, frutto di precise scelte didattiche e metodologiche. Le attività devono essere divertenti e ben accette, tali da amalgamare e coinvolgere tutti i bambini, anche e soprattutto quelli più impacciati e in sovrappeso.

#### *Il ruolo dell’insegnante*

E’ necessario che l’insegnante trovi delle soluzioni per avvicinare tutti i bambini all’esercizio fisico. A questa età non vi sono grandi differenze tra maschietti e femminucce nel peso, nell’altezza, nella resistenza e nelle abilità motorie. **I bambini sono motivati a praticare l’esercizio fisico se credono che dal comportamento desiderabile avranno un beneficio (aspettativa del risultato, ad esempio divertimento) e se ritengono che tale comportamento sia facilmente attuabile (auto-efficacia).** La mancanza di motivazione, la noia, il vissuto emotivo per l’atteggiamento di derisione sull’aspetto fisico o di esclusione dai giochi a causa della taglia eccessiva sono tutte barriere al movimento. I bambini altamente sedentari e quelli in sovrappeso o obesi possono avere maggiori difficoltà alla motivazione per varie ragioni, quali tendenza alla passività, mancanza di iniziativa, scarse capacità motorie, ridotta competitività, ridotta autostima, depressione, isolamento. Essi vanno comunque coinvolti: dovrebbe essere enfatizzata da parte dell’insegnante la padronanza delle abilità fisiche, i progressivi miglioramenti, i piccoli successi personali nelle abilità motorie acquisite. Potrebbe essere incentivato il ricorso a premi e gratificazioni per la partecipazione alle attività promosse a scuola, senza mai dare importanza al confronto nella prestazione con gli altri bambini, riconoscendo invece tutti i livelli di sforzo e di capacità mostrate dall’allievo.

Ne consegue che, nell’ottica di un’educazione motoria finalizzata alla salute non ci interessa valutare la prestazione motoria, né l’efficacia del gesto. L’obiettivo è fornire opportunità di movimento a tutti, cercando di stimolare l’entusiasmo, ma soprattutto la partecipazione consapevole. Nessun bambino deve sentirsi sottoposto ad un giudizio, ma piuttosto invogliato a migliorare solo ed unicamente in funzione del raggiungimento di una migliore qualità della SUA vita.

#### *Qualche informazione “tecnica”*

I percorsi motori proposti sono stati scelti allo scopo di aumentare l’attività fisica, migliorando la motricità generale, che nella fascia d’età tra 6 e 10 anni, consiste nella **stimolazione e nell’affinamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative generali e speciali.**

**Gli schemi motori di base** rappresentano le tappe di evoluzione motoria. Durante tale evoluzione ognuno di questi schemi costituisce il presupposto di quello successivo. Essi si manifestano con il progredire del naturale processo di maturazione psicomotoria del bambino. La conquista di ognuno di questi schemi è il risultato di acquisizioni posturali che permettono il realizzarsi dello schema stesso e nello stesso tempo della successiva conquista. **Gli schemi motori di base sono: rotolare, strisciare, arrampicarsi, camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare.** La loro evoluzione da gesti naturali a movimenti finalizzati si realizza attraverso percorsi di educazione motoria che conducono ad una motricità matura e consapevole, la cui espressione più naturale si esprime nei giochi pre-sportivi.

**Le capacità coordinative** si sviluppano se, con la pratica degli esercizi e dei giochi motori, si pongono ripetutamente richieste al sistema senso-motorio e di controllo del bambino. Tra 6-10 anni si è nel pieno “dell’età d’oro” per lo sviluppo e la stabilizzazione delle capacità coordinative, per cui l’educazione motoria scolastica deve prevedere forme di movimento che le sollecitino. Le **capacità coordinative generali** sono: apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento e trasformazione dei movimenti. Le **capacità coordinative speciali** sono: equilibrio, coordinazione dinamica generale, adattamento attivo di combinazione motoria, differenziazione spazio-temporale, differenziazione dinamica, orientamento spazio-temporale, anticipazione motoria, ritmizzazione, coordinazione oculo-manuale, fantasia motoria. L’ideale è proporre compiti motori che richiedano la messa in gioco delle capacità coordinative generali ed il loro riflettersi in quelle speciali.

#### *Organizzazione del piano di lavoro*

Coerentemente con le motivazioni fin qui esposte, abbiamo organizzato il piano di lavoro in dodici tipologie di proposte motorie: sei tipologie sono mirate al miglioramento ed alla stabilizzazione degli schemi motori di base (“Camminiamo insieme”, “Voglia di correre”, “Saltellare, saltellare hop hop”, “S...lanci di gioia”, “Rotoliamo e strisciamo col corpo”, “Mi arrampico come ...”), sei tipologie sono rivolte alla stimolazione delle capacità coordinative (“Equilibriamoci”, “Io e gli altri nello spazio”, “Armonia dei movimenti”, “Fantastichiamo con il movimento”, “Rit...movimentato”, “Lungo e corto, piano e veloce”).

Vogliamo sottolineare che la nostra proposta parte dalla convinzione che non è possibile scindere tra piano cognitivo e morfo-funzionale. Nell’ottica della globalità del processo formativo non possiamo più pensare ad una ginnastica meccanicistica, fatta di gesti imitati, automatizzati e ripetuti. Nelle attività proposte abbiamo cercato di prevedere la messa in azione di processi cognitivi (valutazione di distanze, spostamenti, traiettorie, ecc), la consapevolezza delle relazioni vissute come cooperazioni, degli effetti fisici e delle sensazioni psichiche che il movimento provoca, la presenza del movimento nella vita del bambino.

Alla fine di ciascun percorso, l’insegnante potrà discutere con i bambini di vari aspetti legati al tipo di attività motoria praticata (quali muscoli sono stati sollecitati, quali benefici apporta alla salute, in quali sport è presente) ed inoltre guidarli nel riconoscere i segni fisici legati all’intensità dell’attività fisica. A tal proposito, abbiamo fornito nelle tabelle successive alcune utili indicazioni su come distinguere l’intensità dell’attività fisica (tabelle 1 e 2) e su come misurare la frequenza cardiaca (tabella 3) e quella respiratoria (tabella 4). Nella figura 1 è illustrato un grafico, su cui riportare la frequenza cardiaca misurata in situazioni di riposo o di attività motoria. Infine la figura 2 illustra un grafico con cui misurare la percezione soggettiva dello sforzo fisico.

### Tabella 1

#### *Come riconoscere i segni fisici di un' attività moderata/ vigorosa.*

Le attività moderate/vigorese sono facilmente riconoscibili, perché determinano dei segni fisici caratteristici: sensazione di calore, cute sudata, aumento della frequenza cardiaca e respiratoria.

Per riconoscere questi segni, basta far compiere ai bambini dei salti ripetuti, una corsa, un ballo per almeno 10 minuti, magari col sottofondo di una musica; alla fine si invitano i bambini a valutare i cambiamenti avvenuti (variazione della frequenza cardiaca e respiratoria, talk test).

### Tabella 2

#### *IL "TALK TEST"*

E' un test semplice, ma pratico per spiegare ai bambini l'intensità dell'esercizio fisico. Ovviamente la risposta è soggettiva e la sensazione di "difficoltà" dipende dal grado di allenamento del bambino.

E' un'attività LIEVE se il bambino riesce a cantare mentre fa movimento

E' un'attività MODERATA se il bambino riesce a parlare mentre fa movimento

E' un'attività VIGOROSA se il bambino NON riesce a parlare e ha il "fiatone".

### Tabella 3

#### *Come misurare la frequenza cardiaca.*

I bambini sono disposti in posizione supina ad occhi chiusi. L'insegnante indica loro le due possibili sedi di rilevazione del battito cardiaco: a livello del polso o al collo.

Per la rilevazione al polso si chiede di porre l'indice, il medio e l'anulare della mano destra sul polso sinistro, all'altezza del prolungamento del dito indice.

Per la rilevazione al collo si invitano gli allievi ad appoggiare l'indice ed il medio sulla parte laterale destra o sinistra del collo (all'altezza della carotide). Si contano le pulsazioni per un periodo di 15 secondi (il tempo viene controllato dall'insegnante) e si moltiplica il numero ottenuto per 4. In tal modo si ottiene il numero dei battiti al minuto.

Con l'attività fisica la frequenza cardiaca, che a riposo è intorno a 70-80/min può arrivare a 110-120 (se moderata) fino a 160-170 (se intensa) battiti/minuto.

### Tabella 4

#### *Come misurare la frequenza respiratoria.*

Gli allievi sono disposti in posizione supina ad occhi chiusi. L'insegnante indica loro di appoggiare la mano all'altezza dello stomaco e di contare un respiro ad ogni sollevamento del torace. Si chiede di contare il numero delle inspirazioni per 30 secondi e di moltiplicare il numero ottenuto per 2. In tal modo si ottiene il numero degli atti respiratori al minuto.

Con l'attività fisica la frequenza respiratoria, che a riposo è intorno a 16-20/min può arrivare a 25-30 atti/minuto.

Figura 1

Grafico della frequenza cardiaca misurata in situazioni di riposo o di attività.

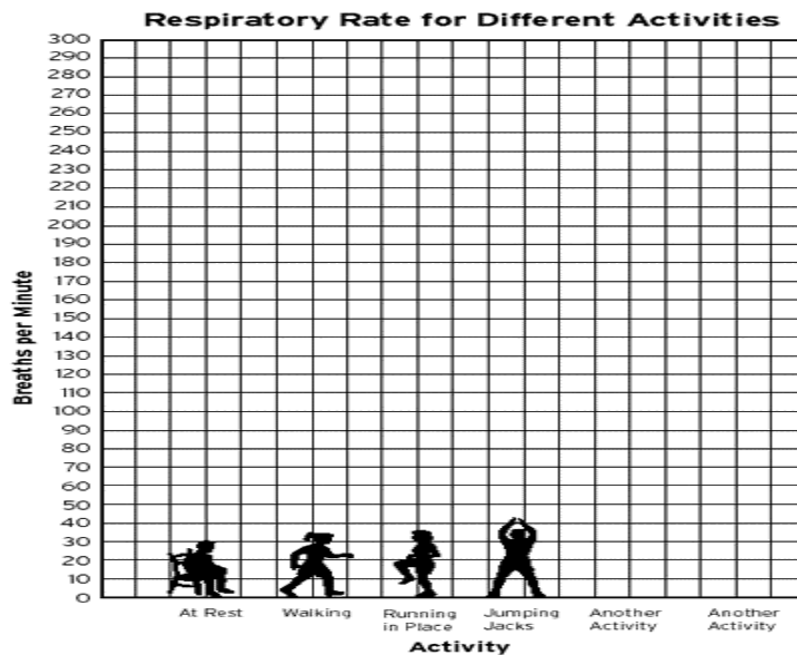


Figura 2

La percezione soggettiva dello sforzo fisico

Adattare il disegno per 5 livelli di fatica

LIVELLI DI FATICA:

- 1 *per niente*
- 2 *poco*
- 3 *abbastanza*
- 4 *tanto*
- 5 *troppo*

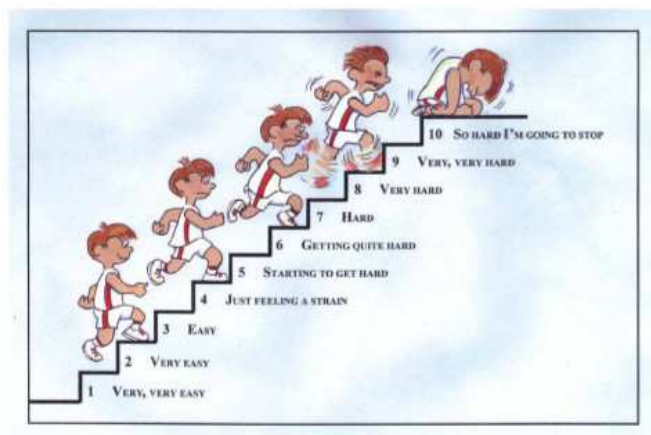


Tabella dello sforzo fisico. Adattata da Daley *et al.* *BMC Public Health* 2005 5:113

## ECCO I PUNTI PRINCIPALI SULL'ATTIVITA' FISICA NEI BAMBINI TRA 6-10 ANNI

Oltre ad aumentare l'attività motoria a scuola, lo scopo dei percorsi che seguiranno è anche quello di iniziare un dialogo con i bambini sui benefici che la pratica regolare di esercizio fisico comporta sulla salute e di renderli consapevoli dello stile di vita che conducono, se attivo o sedentario, dando piccoli consigli per aumentare l'attività fisica anche al di fuori dell'ambito scolastico.

Ecco le risposte ai più comuni quesiti sulla pratica di una sana attività fisica nei bambini in età scolare.

### ***Perché l'attività fisica fa bene ?***

Favorisce la crescita e lo sviluppo fisico

Permette di mantenere il giusto peso

Rafforza il cuore e i muscoli

Costruisce ossa forti e sane

Migliora l'agilità e l'equilibrio

Assicura una buona postura

Aiuta la socializzazione

### ***Che cosa consigliano i Pediatri ?***

Aumentare gradualmente la quantità di attività fisica giornaliera, fino a praticarne **almeno 60 minuti al giorno**.

Le attività fisiche da incrementare comprendono sia attività di intensità moderata, come camminare a passo svelto, andare in bicicletta, sui pattini, nuotare o giocare all'aria aperta, che attività di intensità vigorosa, come correre, ballare, giocare a pallone.

Ridurre il tempo libero trascorso davanti alla TV, giocando al computer o navigando su Internet a meno di 2 ore al giorno.

### ***Che tipo di attività praticare?***

Tutte quelle che fanno lavorare il cuore e i muscoli, come correre, ballare e saltare.

Tutte quelle che aiutano il corpo a muoversi agilmente, come piegarsi, allungare gli arti, arrampicarsi.

Tutte quelle che coinvolgono i muscoli, come fare flessioni, spingere, portare piccoli carichi.

### ***Lo sport è importante a questa età ?***

Fare attività fisica sotto forma di sport è importante. Rappresenta una forma di aggregazione, dove i bambini imparano il rispetto delle regole e dei compagni.

Gli sport praticati tra 6-10 anni, però, non sono mirati alla tecnica del gesto motorio né alla competizione, quanto al divertimento e alla socializzazione. Devono avere regole flessibili e prevedere tempi brevi di istruzione, devono consentire al bambino grande libertà e possibilità di divertirsi anche in attività di altro tipo. L'ideale è consentire al bambino di provare diversi tipi di sport, per scegliere quello che più gli piace.

### ***Per aumentare l'attività fisica basta fare sport ?***

Non basta, infatti è importante aumentare il movimento in molti altri modi, come:

Andare a scuola a piedi

Salire e scendere le scale a piedi, anche se c'è l'ascensore

Accompagnare la mamma o il papà per piccole commissioni

Mettere a posto la cameretta

Fare una passeggiata nel tempo libero

Portare il cane a spasso

Giocare all'aperto, in luoghi sicuri

## Capitolo 7

### Proposte motorie

di Lucia Iannone e Olimpia Pasolini

*Camminiamo insieme*

*Voglia di correre*

*Saltellare, saltellare hop hop*

*S...lanci di gioia*

*Rotoliamo e strisciamo col corpo*

*Mi arrampico come ...*

*Equilibriamoci*

*Io e gli altri nello spazio*

*Armonia dei movimenti*

*Fantastichiamo con il movimento*

*Rit...movimentato*

*Lungo e corto, piano e veloce*

## **“CAMMINIAMO INSIEME”**



### **INTRODUZIONE**

*L' insegnante proporrà una serie di attività incentrate sullo schema motorio di base del camminare.*

*Il camminare è una successione ritmica di passi in cui è richiesta la coordinazione armonica degli arti superiori ed inferiori. L'attività del cammino è fondamentale in quanto cardine della motricità della vita di un individuo; è, infatti, la prima situazione motoria che il bambino è in grado di effettuare appena ha raggiunto la stazione eretta. Il camminare è una conquista che si realizza tra 9 e 18 mesi di vita e che, inconsapevolmente ed in maniera del tutto naturale, il bambino esercita affinché possa migliorarla. Sebbene la deambulazione possa apparire un'attività di facile esecuzione, che non richiede abilità specifiche, necessita per realizzarsi in modo corretto dello sviluppo di determinate capacità: coordinazione dinamica generale, equilibrio e orientamento spazio-temporale. Pertanto l'intervento dell'insegnante mirerà allo sviluppo di queste capacità, utilizzando come strategia metodologico-didattica il lavoro di gruppo e assicurandosi così la possibilità di favorire negli allievi la capacità di adattarsi ai movimenti altrui.*

*L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate da questo tipo di attività motoria, che comporta dal punto di vista energetico un dispendio calorico lieve/moderato, a seconda dell'andatura del passo. Verranno descritti agli allievi i benefici che il camminare apporta alla salute, cercando di far comprendere loro come anche una semplice passeggiata, meglio se eseguita a passo sostenuto per almeno 10 minuti e ripetuta in più momenti della giornata, possa far bene alla salute.*

**SUPPORTI MATERIALI:** coni.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno camminare da soli ed in relazione con gli altri. Invita loro a concentrarsi su ciò che accadrà al loro corpo ogni qual volta verrà richiesta una variazione nell'andatura.

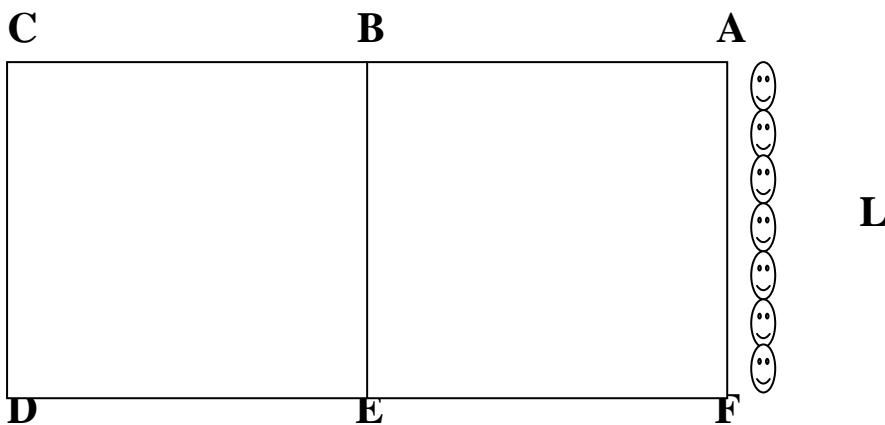
### ATTIVITA' N° 1

**SPAZI:** luogo ampio delimitato da linee perimetrali tracciabili mediante un gessetto o scotch colorato.

**SVILUPPO:** gli allievi si dispongono in fila sulla linea di fondo campo (L). Singolarmente l'allievo, posizionato nel punto A raggiunge il punto B del campo contrassegnato da un cono. Da qui parte per arrivare al punto C, poi al punto D, al punto E ed infine giunge al punto F.

Nel momento in cui l'allievo arriva al punto B, parte l'allievo successivo. Pertanto ogni alunno parte quando il compagno che lo precede è arrivato nel punto B.

Il percorso sarà effettuato in due fasi: nella prima, gli allievi, utilizzando un'andatura lenta, ripeteranno il percorso 3 volte; nella seconda, acquisiranno un'andatura a passo veloce, senza correre, e ripeteranno il percorso 3 volte.



### ATTIVITA' N° 2

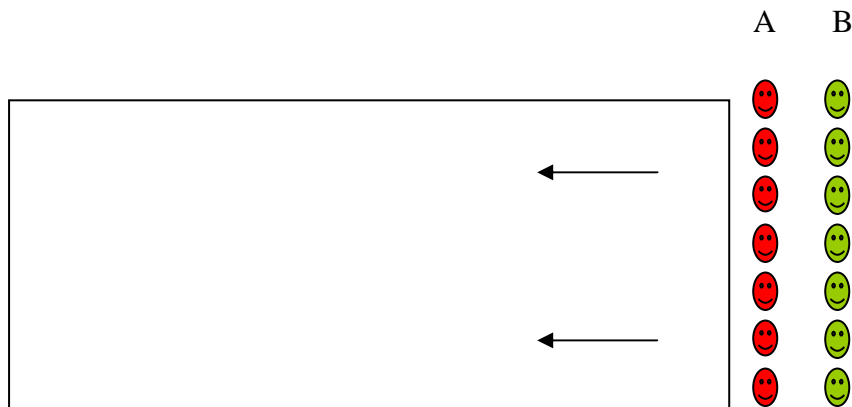
**SPAZI:** luogo ampio delimitato da linee perimetrali tracciabili mediante un gessetto o scotch colorato.

**SVILUPPO:** gli allievi si dispongono sulla linea di fondo campo in due file. I componenti della prima fila si tengono per mano e, al segnale dell'insegnante, partono tutti insieme. Quando arrivano alla fine dello spazio a loro disposizione parte la fila di alunni successiva.

Durante il percorso, l'andatura cambia, in relazione al segnale dell'insegnante:

1 battito di mani: cammina piano

2 battiti di mani: cammina veloce



### **ATTIVITA' N° 3 - *Gioco del semaforo***

**SPAZI:** ampio spazio in cui non siano presenti impedimenti di varia natura.

**SVILUPPO:** tutti gli allievi si muovono liberamente nello spazio a disposizione. Al segnale dell'insegnante: - **rosso: restare fermi** - **giallo: camminare piano** - **verde: camminare veloce** - cambia l'andatura del cammino.

### **ATTIVITA' N° 4**

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi camminano in ordine sparso senza toccare i compagni. Scelgono un'andatura a piacere, imitando un animale (il canguro salterà su due piedi; il cane camminerà a quattro zampe; l'uccello camminerà con le braccia aperte). Al segnale di "stop" dato dall'insegnante, ognuno di loro camminerà normalmente; al segnale di "via" riprenderanno l'andatura prescelta.

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;

- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:

- accaldamento, sudorazione
- variazione del battito cardiaco
- variazione della frequenza respiratoria
- talk test
- sforzo fisico

- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue, spiegando agli allievi quali sono i benefici che comporta l'attività del camminare, discute con loro in quali sport è presente (ad esempio il golf) e quanto, se praticata quotidianamente, contribuisce a mantenere un buono stato di salute.

Assegna loro un compito a casa, consistente nell'annotare sul diario tutte le occasioni in cui, durante i successivi sette giorni, avranno camminato, indicando in particolare in quale momento del giorno (mattina – pomeriggio – sera), dove e con chi.

## “VOGLIA DI CORRERE...”



### INTRODUZIONE

*L'insegnante proporrà una serie di esercizi sullo schema motorio di base del **correre**. La corsa è una successione continua di appoggio-spinta-volo, eseguita alternativamente dagli arti inferiori, che permette di avanzare nello spazio. Essa rappresenta il movimento più naturale e completo che un uomo possa compiere ed è alla base di molte attività motorie. La corsa si distingue dal cammino, in quanto nella corsa c'è una fase di volo ed il passo è più lungo; nel cammino, invece, i piedi sono a contatto con il terreno (c'è sempre una fase di doppio appoggio). Rispetto al cammino, la corsa è un'attività motoria che comporta un maggiore dispendio energetico, richiedendo un maggior coinvolgimento dei processi respiratori, cardio-circolatori e neuro-muscolari.*

*Il modo di correre dei bambini di 6-7 anni di età è caratterizzato da scarsa forza (passi piccoli, spinte leggere), limitato equilibrio (sbandamenti laterali), minima coordinazione tra gli arti superiori ed inferiori; successivamente, con l'acquisizione e con lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali, i bambini saranno in grado di realizzare un gesto motorio corretto. Verranno descritti gli allievi i benefici che l'attività della corsa apporta alla salute, cercando di far comprendere loro come la corsa, che è presente in molte attività ludiche e sportive, determina un allenamento del cuore e dei polmoni, migliorando le capacità fisiche.*

**SUPPORTI MATERIALI:** tappetini, step (rialzi su cui poter montare con i piedi).

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno effettuare la corsa sotto diverse forme (sul posto, calciata, skip (ginocchia al petto), avanti, indietro). Anticipa loro che saranno proposte attività motorie piuttosto intense, invitandoli a porre attenzione alle modifiche fisiche che tali attività provocheranno.

### ATTIVITA' N° 1 – *Guardie e ladri*

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** i bambini formano due squadre: una squadra fa le guardie, gli altri i ladri. Le guardie lasciano un po' di tempo ai ladri per scappare e poi danno inizio all'inseguimento. Quando una guardia prende un ladro, lo porta in "carcere" (un posto, come un palo o qualcosa di simile scelto dai bambini); un ladro non può abbandonare la prigioniera, eccetto nel caso in cui venga toccato da un compagno che non sia stato catturato.

Le guardie vigileranno il carcere, per evitare che i prigionieri siano liberati. Quando tutti i giocatori che fanno i ladri sono stati fatti prigionieri, si scambiano i ruoli e si ricomincia a giocare.

### ATTIVITA' N° 2

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi si dispongono liberamente nello spazio a loro disposizione. Al segnale dell'insegnante effettuano:

- 15 secondi di corsa sul posto
- 15 secondi di corsa calciata
- 5 secondi di corsa skip

Ripetono la sequenza 5 volte.

### **ATTIVITA' N ° 3 - Rampichino**

**SPAZI:** ampio spazio cosparso di tappetini, step

**SVILUPPO:** un giocatore designato ad un certo momento dice: "pizzico rampichino, chi è con i piedi a terra acchiappa". Tutti i giocatori fuggono alla ricerca di qualcosa su cui possano montare con i piedi. Il giocatore che ha pronunciato la frase li insegue. Se riesce ad acchiappare una persona, prima che questa si sia messa in salvo, cede il suo ruolo alla persona acchiappata. Naturalmente i giocatori possono spostarsi, a proprio rischio, tutte le volte che vogliono e quando vogliono.

### **ATTIVITA' N ° 4**

**SPAZI:** luogo ampio delimitato da linee perimetrali tracciabili mediante un gessetto o scotch colorato.

**SVILUPPO:** gli allievi, disposti lungo la linea di fondo campo, partono tutti insieme correndo all'indietro. Alla battuta di mano dell'insegnante si girano e corrono in avanti fino a toccare un punto indicato a terra (es. linee laterali del campo). Tale esercizio sarà ripetuto tre volte per almeno due minuti.

### **ATTIVITA' N ° 5**

**SPAZI:** luogo ampio delimitato da linee perimetrali tracciabili mediante un gessetto o scotch colorato.

**SVILUPPO:** gli allievi corrono liberamente e, allo "stop" dell'insegnante, si siedono a terra. Ripartono ad ogni "via" dato dall'insegnante. L'esercizio viene effettuato per qualche minuto.

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico

- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue, spiegando agli allievi quali sono i benefici che comporta l'attività della corsa, discute con loro in quali sport è presente (ad esempio calcio, pallacanestro, atletica) e quanto, se praticata regolarmente (2-3 volte la settimana), contribuisca a mantenere un buono stato di salute.

Assegna loro un compito a casa, consistente nell'annotare su un diario tutte le occasioni in cui, nei successivi sette giorni, avranno corso, indicando in particolare in quale momento del giorno (mattina – pomeriggio – sera), dove e con chi.

## “SALTELLARE...SALTELLARE...HOP...HOP!”



### INTRODUZIONE

*L'insegnante proporrà una serie di attività incentrate sullo schema motorio di base del saltare. Il salto è un movimento naturale il cui scopo è quello di superare una distanza o un' altezza. Saltare rappresenta un'attività di difficile esecuzione, soprattutto nei primi anni di vita (in cui si assiste a salti grossolani e scoordinati) in quanto implica l'affinamento dell'equilibrio, lo sviluppo della lateralizzazione, l'acquisizione della coordinazione e una buona maturazione neuro-muscolare.*

*L'apprendimento ottimale di tale schema motorio richiede, pertanto, del tempo e dipenderà soprattutto dallo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali dei bambini. L'attività del salto determina un' importante spesa energetica, al pari della corsa. Pertanto, rispetto al cammino si configura come un'attività che permette di utilizzare molte più calorie e comporta un maggior coinvolgimento dei processi respiratori, cardio-circolatori e neuro- muscolari.*

*Gli esercizi presentati saranno finalizzati alla presa di coscienza dell'attivazione dei gruppi muscolari specificamente impegnati e delle sollecitazioni sui processi neuro- muscolari e cardio-respiratori, nonché dell'impatto positivo di questo tipo di attività sull'aumento della densità ossea (il cui incremento avviene proprio durante l'infanzia, giocando un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'osteoporosi). Verranno descritti agli allievi i benefici che il salto apporta alla salute cercando di far comprendere loro come, un'attività di salti (in alto) e balzi (in avanti), eseguita generalmente nei giochi all'aperto e nelle attività sportive, faccia bene alla salute.*

**SUPPORTI MATERIALI:** cerchi; scotch colorato o gessetti colorati.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno effettuare diversi tipi di salti. Invita loro a porre attenzione su quanto tali attività modifichino il battito cardiaco e la frequenza respiratoria. Spiega loro che il gesto del salto coinvolge in maniera particolare i muscoli degli arti inferiori, per la spinta dell'avampiede e l'estensione degli arti inferiori verso l'alto per sollevare il corpo.

### ATTIVITÀ N ° 1

**SPAZI:** in un luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula in cui i banchi sono stati addossati alla parete, si dispongono a terra cerchi colorati o si traccia sul pavimento una riga mediante gesso o scotch colorato.

**SVILUPPO:** disporre nello spazio a disposizione tanti cerchi quanti sono i bambini; chiedere agli allievi di saltare per 5 volte dentro e per 5 volte fuori i cerchi, dapprima a piedi uniti, poi solo con il piede destro ed infine solo con il piede sinistro.

Una variante a tale esercizio è quella di tracciare una riga (con lo scotch colorato) e chiedere ai bambini di saltare avanti e dietro ad essa; anche in questo caso, salteranno dapprima a piedi uniti, poi con il piede destro ed infine con il piede sinistro. Con quest'attività si osserva anche la capacità di discriminazione spaziale (avanti – dietro – dentro – fuori).

## ATTIVITA' N ° 2

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi corrono liberamente nello spazio a loro disposizione; al segnale dell'insegnante, si fermano, si accovacciano a terra e saltano in alto cercando di "toccare il soffitto". Ripetere l'esercizio 5 volte.

## ATTIVITA' N ° 3

**SPAZI:** luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula in cui i banchi sono stati addossati alla parete .

**SVILUPPO:** gli allievi saltellano:

- con il piede destro per 10 secondi;
- a piedi uniti per 10 secondi;
- con il piede sinistro per 10 secondi;
- a gambe divaricate per 10 secondi;
- respirano profondamente per 10 secondi.

Ripetono l'esercizio 5 volte

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico
- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quali sono i benefici che comporta l'attività motoria del saltare, discute con loro in quali sport è presente (ad esempio pallavolo, pallacanestro, atletica) e quanto, se praticata regolarmente, contribuisce a mantenere un buono stato di salute.

## “S...LANCI DI GIOIA!”



### INTRODUZIONE

*L'insegnante proporrà una serie di attività incentrate sullo schema motorio di base del **lanciare**. Questo gesto motorio ha come azione che lo precede il movimento del prendere, mentre l'azione che ne consegue è quella dell'afferrare. Il lancio è un movimento naturale che l'uomo ha da sempre utilizzato per diversi scopi. Attualmente il gesto del lancio è praticato raramente, in quanto considerato un'azione poco corretta dal punto di vista comportamentale (spesso disapproviamo i bambini che lanciano gli oggetti) e difficilmente praticabile sotto forma di gioco per l'assenza di ampi spazi verdi. Pertanto l'insegnante programmerà situazioni motorie che diano agli alunni l'opportunità di sperimentare diversi tipi di lancio, recuperando un movimento ormai divenuto inusuale. Sarà utile far lanciare loro attrezzi diversi in dimensione, forma e peso. Il lanciare, durante l'età dello sviluppo, aiuta notevolmente il processo di lateralizzazione ed è strettamente legato alla coordinazione intersegmentaria tra arti inferiori, busto ed arti superiori. Le attività proposte favoriranno lo sviluppo ed il miglioramento della coordinazione generale, dell'equilibrio e della velocità gestuale.*

*L'attività del lancio, esaurendosi nel giro di pochi secondi, utilizza la via del metabolismo anaerobico, pertanto non incide sull'utilizzo dei grassi del corpo, così come avviene per il cammino o la corsa.. E' però un'attività che esercita la forza dei muscoli degli arti superiori.*

*Verranno descritti agli allievi i benefici che il lancio apporta alla salute, cercando di far comprendere loro come attività che prevedono il lancio della palla o del freesbe eseguite in grandi spazi all'aperto o nelle attività sportive, faccia bene alla salute.*

**SUPPORTI MATERIALI:** palle colorate; pallone; scatoloni; pallina da tennis; pallone di pallacanestro; rete; o funicelle colorate.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere.

Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno effettuare diversi tipi di lanci.

Invita loro a porre attenzione sul livello di precisione richiesto dalle attività proposte e sui distretti muscolari coinvolti nella loro realizzazione.

### ATTIVITA' N ° 1

**SPAZI:** in un luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula in cui i banchi sono stati addossati alla parete, si dispongono a terra due scatoloni.

**SVILUPPO:** gli allievi si dividono in due gruppi, ciascuno dei quali disposto in cerchio di fronte ad uno scatolone (la distanza degli allievi dallo scatolone deve essere almeno di 2 metri). Ciascuno a turno lancia il pallone nella scatola; vince la squadra che realizza più centri.

### ATTIVITA' N ° 2

**SPAZI:** in un luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula in cui i banchi sono stati addossati alla parete, si tracciano con il gesso cerchi numerati sul muro.

**SVILUPPO:** gli allievi si dispongono di fronte al muro su cui sono stati disegnati lungo una linea orizzontale 5 cerchi; all'interno di ciascuno di essi è segnato un punteggio (10-20-30-40-50). A turno, i bambini lanciano con una sola mano una pallina da tennis, cercando di centrare il bersaglio numerato. Ogni bambino ha a disposizione 3 tiri.

Vince l'allievo che ha accumulato più punti.

### **ATTIVITA' N ° 3**

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi partono a coppia e correndo si lanciano, vicendevolmente, un pallone di pallacanestro. Terminata la corsa della prima coppia, parte la seconda coppia.

### **ATTIVITA' N ° 4 *Palla battimuro***

**SPAZI:** la palestra o un cortile nel quale ci sia un muro.

**SVILUPPO:** Ogni bambino deve lanciare la palla contro il muro e riprenderla dopo aver eseguito una serie di movimenti di difficoltà crescente: battere le mani una volta, due volte e poi tre volte; battere le mani in avanti, indietro e poi lateralmente; battere le mani sotto la coscia destra e poi sotto la coscia sinistra; fare una giravolta e poi battere le mani una, due e poi tre volte.

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico

- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quali sono i benefici che comporta l'attività motoria del lancio, discute con loro in quali sport è presente (ad esempio pallanuoto, tennis, pallavolo) e quanto, se praticata regolarmente, contribuisce a mantenere un buono stato di salute.

## “ROTOLIAMO E STRISCIAMO CON IL CORPO”



### INTRODUZIONE

L' insegnante proporrà una serie di attività incentrate sugli schemi motori di base del **rotolare** e dello **strisciare**. Tali schemi motori si acquisiscono precocemente e costituiscono il mezzo motorio attraverso il quale il bambino impara a conoscere l'ambiente circostante quando ancora non è in grado di mantenere la stazione eretta.

In età scolare tali gesti motori sono poco praticati, essendo scoraggiati dalla scarsa igiene dei pavimenti, impediti dalla paura di non poter controllare la posizione del corpo al suolo e dall'apprensione degli adulti per la sicurezza dei bambini. Fondamentale, pertanto, è la costante presenza dell'insegnante, che rassicura i bambini.

Tutte le attività proposte verranno attuate mediante esercizi in cui saranno sollecitate sensazioni vestibolari, tattili e cinestesiche.

Verranno descritti agli allievi i benefici che rotolare e strisciare determinano al loro sviluppo psicofisico. Sia il rotolare che lo strisciare permettono al bambino di migliorare un il proprio schema corporeo, inoltre sviluppano l'equilibrio, la percezione spaziale, l'orientamento e migliorano la mobilità della colonna vertebrale.

**SUPPORTI MATERIALI:** panca; palla colorata; panca; tappetini;tappetino di finta erba; tunnel; plaid o moquette.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere.

Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno rotolare e strisciare in diversi modi. Descrive gli esercizi da svolgere, rassicurandoli sulla sua costante e vigile presenza nel momento in cui, loro stessi, si sentiranno in difficoltà a causa dell'eventuale capogiro.

### ATTIVITA N ° 1

**SPAZI:** uno spazio ampio in cui venga predisposto un percorso.

**SVILUPPO:** sistemare in sequenza un tunnel, un materassino, un pezzo di moquette o plaid ed un tappeto di finta erba. Effettuare il seguente percorso motorio:

- rotolare a terra in avanti con il corpo disteso per 10 secondi
- dondolarsi mantenendo il corpo chiuso in posizione raccolta per 5 volte
- strisciare passando sotto il tunnel predisposto oppure, in sua mancanza, passare sotto le gambe di 3 compagni
- strisciare sul materassino
- strisciare sulla moquette
- strisciare su un tappeto di finta erba
- strisciare sul pavimento

### ATTIVITA' N ° 2 - I tronchi rotolanti

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** i bambini fanno finta di essere tronchi di alberi. L'insegnante si avvicina ad ogni allievo e mima l'azione del tagliare l'albero. Fatto ciò "i bambini tronco" cadono progressivamente a terra e rotolano su tutta la superficie che hanno a disposizione, facendo attenzione a non scontrarsi.

### ATTIVITA' N° 3

**SPAZI:** uno spazio ampio in cui venga predisposto un percorso.

**SVILUPPO:** sistemare in sequenza una palla, un materassino, una panca. Effettuare il seguente percorso motorio:

- strisciare sotto le gambe divaricate del compagno
- rotolarsi a pancia in giù su una palla posta sul tappeto
- effettuare sul materassino una capovolta in avanti (indispensabile la presenza dell'insegnante)
- strisciare con il dorso sulla panca, spostandosi in trazione

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- se rotolando o strisciando hanno avvertito una sensazione di capogiro e disorientamento
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico
- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quali sono i benefici che comporta l'attività motoria del rotolare e strisciare, discute con loro in quali sport è presente discute con loro in quali sport è presente (ad esempio ginnastica ritmica, judo) e quanto, se praticata regolarmente, contribuisce a mantenere un buono stato di salute.

## “MI ARRAMPICO COME...”



### INTRODUZIONE

*L'insegnante proporrà una serie di attività incentrate sullo schema motorio di base dell'arrampicarsi. L'attività dell'arrampicarsi precede il raggiungimento della stazione eretta nel bambino e rappresenta, con la crescita, un'azione utilizzata per sfidare ostacoli apparentemente inibenti. Nonostante l'arrampicarsi sia un movimento naturale nel bambino, esso difficilmente si concretizza a causa dei costanti divieti e impedimenti imposti dagli adulti. Infatti è premura di chi è a contatto con bambini evitare che questi si arrampichino per scongiurare possibili cadute. E' una proibizione costante, che si verifica durante tutto il periodo di crescita. Il risultato è che spesso i bambini, soprattutto nel contesto scolastico, sono inibiti ed impacciati rispetto all'esecuzione di attività motorie legate all'arrampicarsi; per tale motivo è necessario che gli allievi vengano assecondati nei loro movimenti e tranquillizzati dalla presenza costante dell'insegnante. L'affinamento di tale schema motorio può realizzarsi ricorrendo all'utilizzo di spalliere, materassini e altri supporti ginnici.*

*Verranno descritti agli allievi i benefici che l'attività dell'arrampicarsi determina al loro sviluppo psicofisico spiegando loro come questo gesto permetta di abituarsi ad equilibri continuamente variati, accresca il senso di orientamento, faccia acquisire il controllo delle mani e dei piedi in forma coordinata.*

**SUPPORTI MATERIALI:** tappetini; step; spalliere.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Presenta le attività sotto forma di gioco invitando i bambini a fingere di essere animali che, per procurarsi il cibo, devono arrampicarsi sugli alberi. Pertanto, ci sarà un gatto, una scimmia, un koala, un panda ... e così via.

### ATTIVITA' N° 1

**SPAZI:** palestra dotata di spalliere.

**SVILUPPO:** Vengono disposti tra gli staggi della spalliera 5 oggetti di dimensioni diverse (ad es. una palla, un quaderno, uno zaino, un libro, un giocattolo). Ciascun bambino sale sulla spalliera, prende l'oggetto, scende e lo ripone in uno scatolone. Riparte per recuperare il secondo oggetto, poi il terzo e così via. Tale esercizio può essere effettuato a coppie; in tal caso vince il bambino che, per primo, prende tutti gli oggetti posti sulla spalliera e li ripone nello scatolone.

### ATTIVITA' N° 2

**SPAZI:** predisporre un percorso motorio in cui ci siano alcuni materassini posizionati l'uno sull'altro, una spalliera e uno step.

**SVILUPPO:** effettuare il seguente percorso motorio:

- arrampicarsi su materassini posti l'uno sopra l'altro e ridiscendere, saltando, dalla parte opposta
- arrampicarsi sulla spalliera portando un oggetto con sé
- salire arrampicandosi "a quattro zampe" sullo step

### ATTIVITA' N° 3

**SPAZI:** palestra dotata di spalliere.

**SVILUPPO:** salire e scendere dalla spalliera 5 volte consecutive

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- se arrampicandosi hanno avvertito difficoltà e disorientamento
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico
- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quali sono i benefici che comporta l'attività motoria dell'arrampicarsi, discute con loro in quali sport essa è presente (ad esempio arrampicata sportiva) e fa riflettere loro su come l'attività di arrampicarsi alleni i muscoli sia degli arti inferiori che superiori. Ribadisce, tuttavia, che è un'attività che va praticata con cautela e nei luoghi adatti (palestre), poiché potrebbe causare traumi anche seri.

## “EQUILIBRIAMOCI...”



### INTRODUZIONE

L' insegnante proporrà una serie di attività che stimoleranno l' **equilibrio**. L'equilibrio è la capacità che permette al soggetto di mantenere o recuperare una posizione stabile del proprio corpo nelle varie situazioni in cui si viene a trovare. Tale capacità si esprime in attività eseguibili in situazioni precarie di equilibrio (superfici limitate di appoggio, componenti esterne che tendono a disturbare l'esecuzione del movimento). Lo sviluppo dell'equilibrio dipende dal corretto funzionamento dell' apparato vestibolare, visivo e del sistema cinestesico, nonché dal grado di controllo che ognuno di noi ha del proprio corpo nello spazio. Infatti, l'equilibrio di ogni soggetto esige la conoscenza e la presa di coscienza della posizione che il proprio corpo occupa nell' ambiente. Pertanto rappresenta uno dei fattori centrali nella strutturazione dello schema corporeo ed il suo miglioramento si realizza a partire dall'età di 6 anni. Si può ottenere un miglioramento della capacità di equilibrio proponendo agli allievi situazioni motorie in cui si riducono le basi di appoggio, si creano condizioni per cui il soggetto deve reagire alla forza di gravità cercando di mantenere una posizione stabile.

Le attività programmate verranno effettuate in corsa ed in passeggio al fine di unificare l'intento di sviluppare una capacità coordinativa, come l'equilibrio, con la possibilità di realizzare un dispendio energetico medio- alto negli allievi coinvolti.

L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate dalle attività proposte.

**SUPPORTI MATERIALI:** scotch colorato; sacchi di juta o busta per i rifiuti.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che gli allievi dovranno porre attenzione alle sensazioni che avverteranno nel momento in cui gli esercizi proposti li metteranno nelle condizioni di vivere situazioni motorie inusuali per la riduzione della base di appoggio.

### ATTIVITA' N ° 1

**SPAZI:** luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula, in cui i banchi sono stati addossati alle pareti.

**SVILUPPO:** camminare liberamente nello spazio a disposizione. Al primo battito di mani dell'insegnante, gli alunni si fermano a piedi uniti; al secondo battito di mani, si fermano sul piede destro; al terzo battito di mani si fermano sul piede sinistro. Tale esercizio può essere effettuato anche in corsa.

### ATTIVITA' N ° 2

**SPAZI:** luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula, in cui i banchi sono stati addossati alle pareti.

**SVILUPPO:** gli allievi camminano liberamente nello spazio a disposizione, al segnale dell'insegnante si fermano a piedi uniti, girano su se stessi, toccano a terra e ripartono. Ripetere l'esercizio per 5 volte. Tale esercizio può essere effettuato anche in corsa

### **ATTIVITA' N° 3**

**SPAZI:** luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula. in cui i banchi sono stati addossati alle pareti.

**SVILUPPO:** l'insegnante traccia con il gesso o con lo scotch colorato una riga lunga 5 metri e larga 5 cm. Gli allievi vi camminano o corrono sopra, facendo attenzione a non uscire al di fuori di essa. Percorrono la striscia in andata e tornano alla posizione di partenza, camminando sulle punte dei piedi; ripartono camminando o correndo e tornano una seconda volta utilizzando l'andatura sui talloni.

### **ATTIVITA' N° 4 - Corsa nei sacchi**

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** I bambini si posizionano sulla linea di fondo campo all'interno di un sacco e cominciano a correre saltellando a piedi uniti, cercando di non perdere l'equilibrio. Vince chi per primo arriva al traguardo.

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- quali sono state le difficoltà percepite
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico
- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quanto lo sviluppo della capacità di equilibrio determini un miglioramento della motricità e discute con loro in quali sport essa è necessaria (ad esempio ginnastica artistica, pattinaggio, salto con gli sci).

## “IO E GLI ALTRI NELLO SPAZIO”



### INTRODUZIONE

*L' insegnante proporrà una serie di attività che stimoleranno l' orientamento spazio-temporale. L'orientamento spazio-temporale è la capacità che permette al soggetto di stabilire la posizione del proprio corpo in relazione allo spazio e al tempo. Tale capacità si esprime mediante attività in cui è richiesto un controllo del proprio corpo e la modifica della propria posizione in relazione a se stessi, agli altri e agli oggetti.*

*Lo sviluppo della capacità di orientamento spazio-temporale è strettamente collegato al miglioramento della capacità di equilibrio e risente delle informazioni sensoriali dell'individuo (percezione visiva, acustica, cinestesica). Controllare il proprio corpo e modificare la sua posizione in relazione al contesto circostante presuppone una piena acquisizione dello schema corporeo; pertanto le attività motorie necessarie al miglioramento della capacità di orientamento spaziale vanno praticate durante l'infanzia. Si può ottenere un incremento della capacità di orientamento spazio-temporale proponendo agli allievi situazioni motorie in cui si richiede di modificare continuamente la posizione del proprio corpo in base a ciò che fanno i compagni oppure, a seconda della posizione di oggetti, cercando di controllare i propri movimenti rispetto al tempo dato. Le attività programmate saranno finalizzate a migliorare, negli alunni, la capacità di organizzarsi nello spazio e nel tempo, muovendosi in sinergia con i compagni. Gli esercizi favoriranno negli allievi un dispendio energetico medio-alto. L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate dalle attività proposte.*

**SUPPORTI MATERIALI:** non è necessario alcun tipo di materiale.

**FASE DI PREPARAZIONE:** : l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere.

Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno tener conto del tempo e dello spazio a loro disposizione. Chiede agli alunni, in particolare, di controllare il proprio corpo a seconda del comportamento motorio dei compagni ed in base alle indicazioni temporali che vengono date.

### ATTIVITA' N ° 1

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi camminano a coppie e, al segnale dell'insegnante, cambiano compagno. Per poter scegliere un compagno hanno a disposizione 10 secondi, al termine dei quali l'insegnante fischia. Devono fare attenzione a non ritrovarsi con i compagni con cui hanno già fatto coppia.

Si può eseguire lo stesso esercizio correndo.

### ATTIVITA' N ° 2

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi corrono liberamente ed al fischio dell'insegnante si riuniscono tutti in cerchio; se l'insegnante fischia una sola volta o pronuncia il numero 1, i bambini dovranno far girare il cerchio una sola volta (orientamento temporale); in base al numero dei fischi o al numero pronunciato si indica agli allievi di girare 2, 3 o più volte.

### ATTIVITA' N ° 3

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi corrono liberamente nello spazio e al via dell'insegnante dovranno formare, con i loro corpi e tenendosi per mano, una vocale. Ad esempio se l'insegnante dà il "via" per la formazione della lettera A, i bambini si organizzeranno formando due rette convergenti in un punto ed una trasversale.

#### **ATTIVITA' N° 4**

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** gli allievi corrono liberamente nello spazio e al via dell'insegnante dovranno muoversi descrivendo un percorso che corrisponda alla trascrizione immaginaria del loro nome nello spazio.

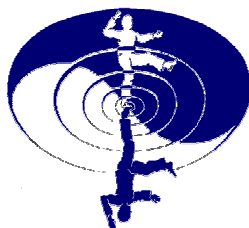
**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- se sono stati attenti a non scontrarsi con i compagni
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - accaldamento, sudorazione
  - variazione del battito cardiaco
  - variazione della frequenza respiratoria
  - talk test
  - sforzo fisico

- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quanto lo sviluppo della capacità di orientamento spazio-temporale determini un miglioramento della loro motricità e discute con loro in quali sport essa è necessaria (tutti gli sport di squadra).

## “ARMONIA DEI MOVIMENTI”



### INTRODUZIONE

*L'insegnante proporrà una serie di attività che stimoleranno la **coordinazione dinamica generale**. La coordinazione dinamica generale è la capacità di saper collegare forme di movimento diverse tra loro in un'unica espressione motoria. Essa è una delle capacità coordinative più importanti, perché è il presupposto per l'esecuzione corretta di svariate forme di movimento. Si riscontra in tutte le azioni della vita quotidiana ed è presente in quasi tutti gli sport. Attraverso l'osservazione di un gesto motorio completo, è possibile rendersi conto del livello di coordinazione globale raggiunto da un soggetto. Si sviluppa notevolmente durante l'infanzia attraverso proposte di situazioni motorie giocose. Le attività programmate saranno incentrate sull'esecuzione di movimenti che interesseranno diverse parti del corpo in forma dinamica, pertanto determinano un dispendio energetico medio – alto.*

*L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate dalle attività proposte.*

**SUPPORTI MATERIALI:** palla; ostacolini; cerchi; birilli; spalliera; materassino; coni.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che l'operazione di coordinare i movimenti necessita di molta precisione e concentrazione.

### ATTIVITA' N ° 1

**SPAZI:** in un ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** predisporre 5 coni posizionati a zig zag. Utilizzando una palla effettuare una serie di esercizi:

- correre e contemporaneamente palleggiare a terra
- camminare passando la palla da una mano all'altra
- camminare e condurre la palla con un piede
- effettuare lo slalom passando tra i coni
- circondare il braccio destro e palleggiare contemporaneamente con la mano sinistra

### ATTIVITA' N ° 2

**SPAZI:** luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula, in cui i banchi sono stati addossati alla parete.

**SVILUPPO:** gli allievi, a coppie, vengono organizzati in modo che un bambino sia a terra con le gambe divaricate e l'altro di fronte ed in piedi, con i piedi uniti e posizionati in mezzo alle gambe del compagno. Al segnale dato dall'insegnante, il bambino seduto chiude le gambe e l'altro contemporaneamente effettua un saltello divaricando gli arti inferiori. Dopo 10 volte la coppia si alterna nel ruolo.

### ATTIVITA' N ° 3

**SPAZI:** luogo ampio rappresentato dalla palestra, dal cortile o dall'aula, in cui i banchi sono stati addossati alla parete.

**SVILUPPO:** effettuare i seguenti esercizi:

- saltelli a gambe divaricate in avanti e indietro con contemporaneo movimento delle braccia da aperte in fuori a chiuse in avanti
- saltelli a gambe divaricate lateralmente con contemporaneo movimento delle braccia in alto ed in basso.

#### ATTIVITA' N ° 4

**SPAZI:** una palestra in cui venga predisposto un percorso.

**SVILUPPO:** Sistemare in sequenza ostacolini, materassino, cerchi, birilli e spalliera. Eseguire il seguente percorso motorio:

1. corsa con ostacolini sistemati a distanze diverse
2. rotolare in avanti con una capovolta sul tappeto (indispensabile la presenza dell'insegnante)
3. saltellare avanzando nei cerchi a piedi uniti
4. slalom veloce tra i birilli
5. arrampicarsi su una spalliera

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- se ci sono state difficoltà nel coordinare i movimenti
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico
- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quanto lo sviluppo della capacità di coordinazione dinamica generale determini un miglioramento della loro motricità e discute con loro in quali sport essa è necessaria (tutte le discipline sportive).

## “FANTASTICHIAMO CON IL MOVIMENTO”



### INTRODUZIONE

L' insegnante proporrà una serie di attività che stimoleranno la **fantasia motoria**. La fantasia motoria è la capacità che il soggetto ha di variare, elaborare e riprodurre in maniera creativa e personale le forme di movimento. Lo sviluppo di tale capacità è strettamente correlato alla “memoria motoria” e alla capacità di anticipazione. La prima permette di creare e immaginare nuovi movimenti in base ad informazioni motorie già registrate e apprese in precedenza. La seconda consente di prevedere l'andamento e la conclusione di un'azione. Pertanto l'intervento didattico per lo sviluppo della fantasia motoria dovrà essere finalizzato al miglioramento della memoria motoria e dell'anticipazione e si concretizzerà mediante la proposta di situazioni motorie originali, creative ed imprevedibili. Le attività programmate verranno effettuate stimolando l'utilizzo di tutte le parti del corpo in risposta a situazioni motorie date. Esse indurranno un dispendio energetico alto, per la velocità dei movimenti richiesti e per la presenza di un'attività prevalentemente aerobica (gara di ballo). L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate dalle attività proposte.

**SUPPORTI MATERIALI:** palla; cerchi; ostacoli; tappetini; panca; porta di calcio; lettore compact disk; compact disk musicali; materassino.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che saranno attività in cui è necessario essere inventivi e creativi nelle risposte motorie che essi stessi danno rispetto ad una situazione motoria proposta.

### ATTIVITA' N ° 1

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti

**SVILUPPO:** Predisporre ostacolini, materassino, panca, cerchi, birilli. Eseguire i seguenti esercizi:

- Seduti per terra con le gambe incrociate, lanciare il pallone contro un muro; riprendere il pallone dopo essersi rotolati a terra con la schiena.
- Colpire più volte un pallone leggero con varie parti del corpo scelte liberamente. Ogni volta il bambino deve variare la parte del corpo con cui tocca il pallone.
- Disporre a caso cerchi, ostacoli, panca e tappetino, far eseguire esercizi in forma libera proposti dai bambini.
- Utilizzare i cerchi facendoli ruotare intorno al collo, alle braccia, alle mani, al torace, alle cosce, ai piedi.

### ATTIVITA' N ° 2 - Senza mani

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti

**SVILUPPO:** Predisporre una porta di calcio, dinanzi alla quale far posizionare un bambino. A turno i compagni tirano calci al pallone e colui che è in porta deve cercare di parare il tiro senza utilizzare le mani.

### **ATTIVITA' N° 3 - Gara di ballo**

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** I bambini si dividono in gruppi di 5. Ad ogni gruppo si assegna una musica e si chiede ai componenti di creare una piccola coreografia. Una giuria composta da 10 bambini decreterà il ballo più coinvolgente e fantasioso.

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- se ci sono state difficoltà nell'eseguire i movimenti
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico

- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quanto lo sviluppo della capacità di fantasia motoria determini un miglioramento della loro motricità e discute con loro in quali sport essa è necessaria (salto in alto, nuoto sincronizzato, figure nel pattinaggio e nella danza ).

## “RIT...MOVIMENTATO”



### INTRODUZIONE

*L' insegnante proporrà una serie di attività che stimoleranno il **ritmo**. Il ritmo è la capacità che permette al soggetto di esprimere un ritmo nelle azioni motorie. La capacità di ritmo si realizza quando un soggetto è in grado di compiere movimenti armonici ed economici, in una successione temporale regolare. Avere capacità di ritmo non significa esclusivamente sapersi muovere in base al tempo, ma anche avere l'abilità di ripetere ordinatamente azioni motorie (es. corsa di un ostacolista nell'atletica leggera). Il ritmo svolge un ruolo fondamentale nella coordinazione dei movimenti; infatti l'armonia di un movimento, caratteristica tipica della coordinazione globale, dipende anche dal tempo con il quale esso si realizza. Le attività programmate mireranno a sviluppare la capacità di effettuare movimenti sincronizzati a sequenze musicali o a battiti di mani. Il dispendio energetico per tali attività è lieve.*

*L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate dalle attività proposte.*

**SUPPORTI MATERIALI:** lettore compact disk e compact disk musicali

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno porre attenzione alle sequenze ritmiche proposte. Invita loro a cercare di coordinare i movimenti richiesti con la strutturazione temporale data.

### ATTIVITA' N ° 1

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** camminare per quattro tempi e poi fermarsi sul posto per altrettanti quattro tempi. Una variante è quella di camminare per tre tempi e fermarsi per cinque tempi o viceversa.

Torsione del busto prima da un lato e poi dall'altro lato del corpo, secondo il ritmo scandito dai battiti di mano (due battute di mani: torsione del busto a destra; due battute di mani: torsione del busto a sinistra). Tra le due torsioni inserire una pausa della stessa durata.

### ATTIVITA' N ° 2 - *Battimani*

**SPAZI:** qualunque spazio in cui i bambini si sentano a loro agio.

**SVILUPPO:** Questo gioco consiste nel battere ritmicamente le mani. Un gruppo di 10 bambini si dispone in cerchio; a tutti viene assegnato un numero progressivo. Comincia un bambino che effettua due battute di mani, poi pronuncia il suo numero e infine pronuncia il numero del compagno che intende coinvolgere; quest'ultimo farà lo stesso con un altro bambino.

Esempio (\* = battuta delle mani)

1 : \*/\*/ 1 / 3

3 : \*/\*/ 3 / 5

1 : \*/\*/ 5 / 8

8 : \*/\*/ 8 / 1

Scopo del gioco è resistere il più a lungo possibile senza fare errori, come ad esempio cambiare la sequenza ritmica o chiamare i numeri dei bambini eliminati. Chi commette tre errori viene eliminato.

### ATTIVITA' N° 3

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** l'insegnante propone un ritmo prima lento poi veloce, i bambini devono adeguarsi, rispettivamente camminando o correndo.

### ATTIVITA' N° 4 - *Il gioco della sedia*

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** Si mettono al centro della stanza delle sedie, una in meno rispetto ai giocatori (se i giocatori sono 10 le sedie sono 9), si avvia la musica utilizzando il lettore cd e tutti ballano seguendo il ritmo del brano proposto. Quando si interrompe la musica i bambini si devono sedere. Chi rimane in piedi esce portandosi via una sedia. Una variante può essere fatta con i cerchi al posto delle sedie.

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- se ci sono state difficoltà nell'adeguare i movimenti al ritmo dato;
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - o accaldamento, sudorazione
  - o variazione del battito cardiaco
  - o variazione della frequenza respiratoria
  - o talk test
  - o sforzo fisico
- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quanto lo sviluppo della capacità di ritmo determini un miglioramento della loro motricità e discute con loro in quali sport essa è necessaria (corsa di un ostacolista nell'atletica leggera, ginnastica ritmica).

## “LUNGO E CORTO, PIANO E VELOCE”



### INTRODUZIONE

L'insegnante proporrà una serie di attività che stimoleranno la **differenziazione spazio-temporale**. La capacità di differenziazione spazio-temporale permette al soggetto di dare un ordine spaziale e temporale ai movimenti, per ottenere un unico atto motorio finalizzato. Lo svolgimento temporale si struttura nella dimensione del prima e dopo, del veloce e lento, ecc.; la discriminazione spaziale si evidenzia, invece, nei concetti di largo e stretto, lungo e corto, ecc. Le sequenze spaziali e temporali sono integrate tra loro, pertanto l'acquisizione dell'una presuppone e determina l'acquisizione dell'altra. L'insegnante cercherà, attraverso vari giochi ed un percorso motorio, di sollecitare nei bambini la capacità di differenziazione spazio – temporale. L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate dalle attività proposte.

**SUPPORTI MATERIALI:** cerchi; ostacolino; palla; scatolone; bastoni; fischiello.

**FASE DI PREPARAZIONE:** l'insegnante indaga, attraverso domande mirate, sulla conoscenza che i bambini hanno del concetto di “prima e dopo”, “veloce e lento”, “lungo e corto”, largo e stretto”, “vicino e lontano”, “alto e basso”. Procede, poi, alla spiegazione dei giochi da praticare.

### ATTIVITA' N° 1 - *Il cerchio magico*

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti.

**SVILUPPO:** Un bambino rappresenta il mago ed è posizionato dentro un cerchio al centro dello spazio di gioco. Gli altri, sparsi nello spazio, hanno il ruolo di essere fiori ed ognuno è impiantato in un'aiuola rappresentata da un cerchio.

Il bambino nel cerchio centrale incomincia il gioco dicendo: <<da fiore ti trasformo in....>> ed indica un compagno: l'avversario chiamato scappa ed il mago lo insegue.

Chi è inseguito può farsi aiutare chiamando un “bambino fiore”, il quale prende il suo posto nel fuggire. Chi viene preso finisce nello spazio del “bambino mago”. Quando il *mago* avrà catturato tre *fiori*, il gioco riprenderà con un nuovo bambino in quel ruolo.

### ATTIVITA' N° 2 - *Dentro e fuori*

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolino i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** Si traccia a terra con il gesso o lo scotch colorato un grande quadrato. I bambini si dispongono dietro le righe disegnate. Uno di loro funge da capo-gioco: quando dice “dentro” tutti devono saltare la linea a piedi uniti ed entrare nel quadrato; quando dice “fuori” devono saltare all'esterno. Chi tocca la linea con i piedi, ritarda l'esecuzione del gesto, perde l'equilibrio o si trova in una posizione contraria a quella dell'ultimo ordine, viene eliminato e si mette a sedere all'interno del quadrato. Il capo-gioco, per mettere in difficoltà i suoi compagni, può variare il ritmo o agire in opposizione ai suoi propri ordini, per esempio saltando fuori mentre dice: “dentro” e viceversa. L'ultimo bambino rimasto in gioco assume il ruolo di capo-gioco nel turno successivo.

### ATTIVITA' N ° 3

**SPAZI:** ampio spazio privo di elementi che ostacolano i movimenti degli allievi.

**SVILUPPO:** Si esegue il seguente percorso motorio:

1. correre nei cerchi disposti a distanze diverse
2. superare saltando alcuni ostacolini disposti a distanze diverse
3. prendere la palla e lanciarla in uno scatolone
4. saltare tra bastoni posti a terra e poco distanti tra loro con ginocchia alte e appoggi rapidi
5. variazioni di corsa: corsa skip in leggero avanzamento – (fischio) scatti in avanzamento – (fischio) corsa blanda

### ATTIVITA' N ° 4

**SPAZI:** luogo ampio delimitato da linee perimetrali.

**SVILUPPO:** Si tracciano delle linee perimetrali mediante un gessetto o scotch colorato. Eseguire i seguenti esercizi motori:

- Camminare alternando un'andatura lenta ad una veloce.
- Effettuare sui lati dello spazio delimitato da linee perimetrali andature diverse: galoppo laterale su un lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo e corsa laterale sull'altro lato corto.
- Effettuare passi lunghi ed al fischio dell'insegnante eseguire passi corti.
- In corsa gli alunni seguono le indicazioni date dall'insegnante:

	PRIMA FASE	SECONDA FASE
1	battito di mani = salto verso l'alto	1 fischio = corsa veloce
2	battiti di mani = abbassarsi	2 fischi = corsa lenta
3	battiti di mani = calciare dietro	3 fischi = corsa in avanti
4	battiti di mani = allargare le braccia	4 fischi = corsa indietro

**FEEDBACK:** l'insegnante si dispone in cerchio insieme con gli alunni; chiede loro di esprimere le sensazioni fisiche e psicologiche provate. Stimola il dibattito dando i seguenti spunti:

- quali sono stati i muscoli maggiormente coinvolti;
- se ci sono state difficoltà nell'eseguire gli esercizi secondo le indicazioni di spazio e tempo;
- qual è stata l'intensità dei vari esercizi in base a:
  - accaldamento, sudorazione
  - variazione del battito cardiaco
  - variazione della frequenza respiratoria
  - talk test
  - sforzo fisico
- quali sensazioni hanno provato (noia, curiosità, divertimento, ecc.)

Prosegue spiegando agli allievi quanto lo sviluppo della capacità di differenziazione spazio-temporale determini un miglioramento della loro motricità e discute con loro in quali sport essa è necessaria (tutte le discipline sportive).

