



Percorsi di educazione motoria per la scuola primaria

Sviluppare competenze motorie
dalla classe terza alla quinta

Marisa Vicini, Luca Ferri
e Susana Noemi Torino

**MATERIALI
DIDATTICA**

Erickson

IL LIBRO

PERCORSI DI EDUCAZIONE MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA

L'educazione fisica è spesso considerata una disciplina «ricreativa» e per questo poco valorizzata. Questo volume ne mette in luce sia gli aspetti specifici sia i collegamenti con le altre discipline, suggerendo attività trasversali facilmente attuabili in classe.

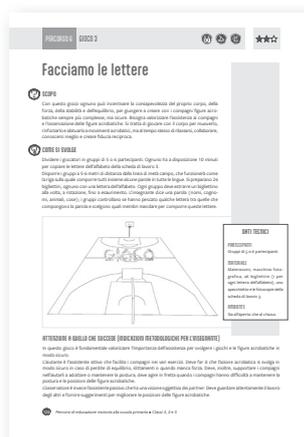
Frutto della grande esperienza maturata dagli autori in contesti didattici e educativi, il manuale contiene 10 percorsi che sviluppano temi di educazione motoria incentrati sullo sviluppo delle competenze del primo ciclo.

Dedicato agli alunni e alle alunne delle classi terza, quarta e quinta primaria, il manuale raccoglie schede e attività che riguardano sia l'ambito trasversale, sia quello specifico dell'educazione fisica. È anche uno strumento per la didattica che, grazie alle istruzioni precise e alle illustrazioni che le affiancano, può essere utilizzato anche da insegnanti che non hanno una preparazione specifica.

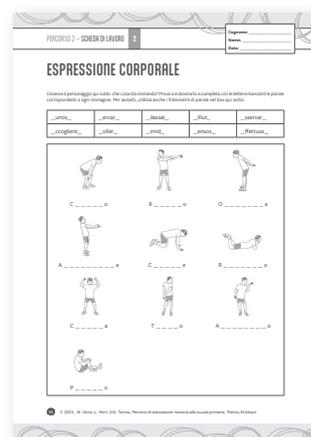
Ognuno dei dieci percorsi raccoglie:

- uno schema delle attività e dei giochi proposti;
- 5 giochi
- 4 schede di lavoro
- una scheda di autoverifica
- una griglia di osservazione delle abilità
- una scheda di valutazione delle competenze
- una mappa dei collegamenti interdisciplinari.

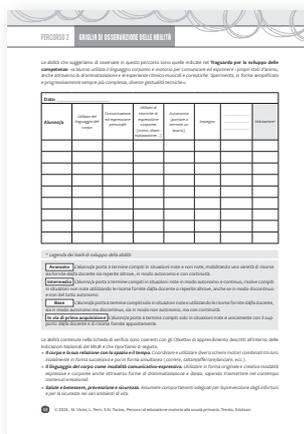
Le proposte sono in linea con le Indicazioni Nazionali del 2012 e con le «Competenze chiave di cittadinanza» introdotte dall'Unione Europea.



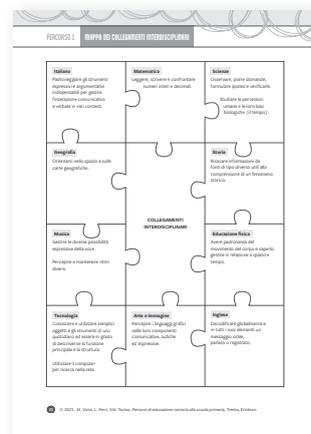
Il gioco «Facciamo le lettere»



La scheda 2.2 «Espressione corporea»



La griglia di osservazione delle abilità



La mappa dei collegamenti interdisciplinari

GLI AUTORI

MARISA VICINI

Abilitata all'insegnamento della psicomotricità funzionale di J. Le Boulch, ha conseguito il dottorato di ricerca (Ph.D.) in Scienze Pedagogiche presso l'Università degli Studi di Bergamo, dove è docente a contratto nel corso di studi in Scienze della Formazione Primaria.

LUCA FERRI

Educatore sociale in viaggio per il mondo. Esperto di giochi di strada, di giochi inclusivi e formatore sportivo. Clown, giocoliere, funambolo e artista di strada (con la compagnia *Mentita e Churry*). Propone formazione esperienziale, corsi di circo, laboratori di teatro e giochi per tutti.

SUSANA NOEMI TORINO

Nasce a Buenos Aires. Insegnante di scuola primaria. Direttrice artistica di vari progetti. Nel 2003 crea con Luca Ferri la compagnia *Mentita e Churry*, che propone animazioni, spettacoli e corsi in tutta Europa. È formatrice in «Metodologia del gioco».

€ 21,50

www.erickson.it

Introduzione

Prima di introdurci nella spiegazione di questo manuale chiariamo una questione terminologica: educazione fisica o educazione motoria? Le Indicazioni Nazionali del 2012 (DM n. 2547/2012) parlano di *educazione fisica* mentre la Legge 30.12.2021, che introduce lo specialista di tale disciplina nella scuola primaria, parla di *educazione motoria*.

La disciplina è la stessa: i docenti che dall'anno scorso sono stati inseriti nella classe 5^a primaria (nella 4^a dall'a.s. 2023-2024), insegneranno educazione motoria ma il riferimento normativo è sempre alle Indicazioni Nazionali (in cui si parla di educazione fisica). Per facilità di comprensione, utilizzeremo entrambi i termini: *educazione fisica* per indicare la normativa, *educazione motoria* per indicare l'insegnamento.

La normativa

Da settembre 2022 numerosi laureati in scienze motorie e sportive sono stati introdotti nella scuola primaria come specialisti per l'insegnamento dell'educazione motoria; ciò in base alla legge n. 30 n. 234/2021, *Bilancio di previsione dello stato per l'anno finanziario 2022 e bilancio pluriennale per il triennio 2022-2024*, commi 329 -338), per la quale possono accedere a tale insegnamento sia i docenti che insegnano già nella scuola primaria, e che sono in possesso anche di una specializzazione acquisita in educazione fisica (con doppio titolo, pertanto), sia i laureati in scienze motorie (L.M. 67, L.M. 68, L.M. 47). Tale Legge introduce gradualmente l'insegnamento dell'educazione motoria (E.M.) nella scuola primaria, per la classe 5^a dall'a.s. 2022-2023 e per la classe 4^a dall'a.s. 2023-2024. I docenti potranno accedere a tale insegnamento mediante concorso abilitante, e saranno equiparati ai docenti del medesimo grado di istruzione. Le 2 ore di educazione motoria sono aggiuntive all'interno del tempo normale, mentre potranno essere svolte in compresenza nel tempo pieno.

Il manuale

Il presente manuale contiene 10 percorsi, rivolti agli alunni e alle alunne delle classi terza, quarta e quinta primaria, che sviluppano temi di educazione motoria incentrati sullo sviluppo delle competenze del primo ciclo, riguardanti

sia l'*ambito trasversale* (profilo e competenze chiave europee), sia *specifico dell'educazione fisica*. È uno *strumento per la didattica*; può essere utilizzato sia dai docenti generalisti che dagli specialisti, in quanto fornisce suggerimenti e proposte operative di crescente difficoltà, organizzate a partire dai ragazzi e dalle ragazze, coerenti con quanto richiede la norma. Il manuale è anche uno *strumento operativo*: ciascun percorso contiene delle schede operative da fotocopiare e distribuire agli alunni e alle alunne.

L'educazione fisica è spesso considerata una disciplina «ricreativa», non compresa e non valorizzata per i suoi potenziali vantaggi educativi. Per metterne in evidenza i vantaggi che l'educazione fisica può portare all'educazione dei bambini e i suoi rapporti con altri ambiti disciplinari, al termine di ciascun percorso verranno indicati alcuni degli infiniti collegamenti con le altre discipline; starà poi ai docenti (generalisti o specialisti) scegliere se utilizzarli interamente o come spunto per scoprirne di nuovi.

La metodologia ludica

È risaputo che se i ragazzi sono motivati e coinvolti nell'attività, apprendono con maggior facilità e in tempi più rapidi. Questo processo riguarda tutti gli apprendimenti, compresa l'educazione fisica.

La metodologia ludica, pertanto, sarà una costante alla base di tutte le proposte operative.

Si partirà sempre dal gioco per condurre gli allievi e le allieve verso l'acquisizione di specifiche abilità motorie, sportive, espressive, comunicative, relative alla fiducia, alla relazione, all'accettazione del diverso, ecc., mostrando anche alcuni dei possibili collegamenti con altri ambiti disciplinari. L'insegnamento dell'educazione fisica non può infatti essere impartito a prescindere dall'insieme degli altri apprendimenti, in coerenza con quanto recita la normativa vigente (D.M. 254/2012), che descrive un profilo delle competenze che tutte le discipline, compresa l'educazione fisica, sono chiamate a sviluppare, ciascuna mediante lo specifico disciplinare descritto all'interno dei traguardi per lo sviluppo delle competenze e dei relativi obiettivi di apprendimento.

Temi dei percorsi e schede di lavoro (collegamenti)

I percorsi (e la loro progressione) sono stati scelti in base a una logica ben precisa, che riassumiamo qui di seguito.

Il percorso n. 1, *Il gioco: un viaggio per conoscersi*, riguarda il gioco utilizzato con finalità generali di accoglienza e conoscenza.

Nel percorso n. 2, *Ritmo e movimento*, si approfondisce il tema del *ritmo nel movimento* in generale, *nei suoi aspetti cioè espressivi e di efficacia*, finalizzato sia all'efficacia (gioco sport), sia all'espressività personale (movimento espressivo).

I percorsi 3, *Gioco e comunicazione corporea*, e 4, *Giocoleria, l'arte della manipolazione*, intendono approfondire maggiormente *l'aspetto espressivo del movimento*, proponendo attività legate all'espressività personale mediante la *comunicazione non verbale* (percorso 3), la *coordinazione segmentaria*, con attività e giochi di circo (percorso 4).

I Percorsi 5, *A proprio agio nel mondo. Il gioco, lo sport e la fiducia*, e 6, *Bilanciamoci in equilibrio*, fungono da collante per i percorsi che seguiranno; intendono approfondire il tema della *fiducia* e del *fair play* (valori sportivi), necessari per fare gruppo. L'attenzione viene ora posta sull'aspetto dell'*efficacia del movimento* mediante giochi di fiducia e il gioco sport, dell'*equilibrio e della creatività mediante giochi di acrobalance* (ginnastica artistica – acrosport).

Con i Percorsi 7, *Giochi tradizionali per tutte le occasioni*, e 8, *Giochi di strada di ieri, oggi e... domani*, entriamo nel merito del tema dell'*efficacia del movimento* con riferimento ai giochi tradizionali e di strada.

Con i Percorsi 9, *Giochi presportivi*, e 10, *Tutti fuori: sport nella natura*, si approfondisce sempre l'aspetto del tema dell'*efficacia del movimento* ma in riferimento al gioco sport svolto in ambiente naturale.

Nella tabella 1 sono riassunti i collegamenti multidisciplinari a cui rimandano le schede di lavoro (è sempre sottinteso il collegamento con l'educazione fisica).

TABELLA 1
Collegamenti multidisciplinari nelle schede di lavoro

Percorsi	Schede di lavoro	Discipline maggiormente coinvolte
1	1 Cronotappa	Matematica, Arte e immagine
	2 Viaggio nel tempo	Tecnologia, Italiano, Geografia, Arte e immagine
	3 Spostamenti	Italiano
	4 Cognomix, il detective dei cognomi	Arte e immagine, Geografia, Tecnologia, Storia
2	1 Parti del corpo	Italiano, Inglese, Arte e immagine, Scienze
	2 Espressione corporale	Tecnologia, Italiano, Geografia, Arte e immagine
	3 Face to face	Italiano, Inglese, Arte e immagine
	4 Comix	Arte e immagine, Matematica, Geografia, Tecnologia, Storia
3	1 Table Drums	Arte e immagine, Geografia, Matematica, Scienze, Musica
	2 Il giro d'Italia	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia, Geografia, Tecnologia
	3 Apparato circolatorio	Matematica, Scienze, Musica, Tecnologia
	4 Filastrocca rap	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Musica, Tecnologia
4	1 Breve storia della giocoleria	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia, Geografia, Scienze, Musica, Tecnologia
	2 Attrezzi da giocoleria	Arte e immagine, Geografia, Matematica, Tecnologia (materiali)
	3 Alla scoperta della giocoleria	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Tecnologia
	4 Giocoleria in casa con le palline	Arte e immagine, Geografia, Tecnologia, Storia

5	1	Scoppia il palloncino	Italiano, Arte e immagine
	2	Un mondo di mille colori è più bello	Arte e immagine, Italiano, Scienze, Storia
	3	Il millepiedi che cammina	Italiano, Arte e immagine, Storia, Geografia, Matematica, Scienze, Tecnologia
	4	Mi merito anch'io un premio	Italiano, Arte e immagine, Matematica
6	1	Geometria e acrobatica	Arte e immagine, Geografia, Matematica, Scienze, Tecnologia
	2	Portante e agile: chi è chi?	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Geografia, Matematica, Scienze, Tecnologia
	3	ABCOrpo	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Matematica, Scienze, Tecnologia
	4	Il peso dell'acrobatica	Arte e immagine, Matematica, Scienze, Tecnologia
7	1	Giochi e sport tradizionali	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia, Geografia, Musica, Tecnologia
	2	Cerca il gioco tradizionale	Italiano, Arte e immagine, Storia, Geografia, Musica, Tecnologia
	3	Zuppa di lettere	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia, Geografia, Matematica, Tecnologia
	4	Tiro alla fune virtuale	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Matematica, Scienze, Tecnologia
8	1	Rap tip tap top	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Musica, Tecnologia
	2	Campi di campane	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia, Geografia, Matematica, Tecnologia
	3	Figure in gioco	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia, Geografia, Matematica, Scienze, Musica, Tecnologia
	4	Giochi e giocattoli	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia, Geografia, Tecnologia
9	1	Fair play	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Storia, Tecnologia
	2	Arbitri	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Storia
	3	Campi di gioco	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Geografia, Tecnologia
	4	Iniziare a fare l'arbitro	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Matematica, Tecnologia
10	1	Fuori o dentro?	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria
	2	Salta la tessera	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Geografia, Matematica, Tecnologia
	3	Chef olimpionico	Italiano, Inglese e seconda lingua comunitaria, Arte e immagine, Matematica, Scienze, Tecnologia
	4	Oriented explorer	Italiano, Arte e immagine, Geografia, Storia, Matematica, Scienze, Tecnologia.

La struttura del manuale

Il manuale raccoglie una serie di giochi (5 per ogni percorso, per un totale di 50), organizzati in base a precise tipologie. Sia per gli scopi che per i contenuti, si proporranno di seguito delle tabelle che mostreranno come sono distribuite le singole voci dentro ai percorsi.

Scopi

Il manuale comprende dieci percorsi che sviluppano, ciascuno, una o più tematiche rilevanti della disciplina; essi coprono l'intero dei *traguardi per lo sviluppo delle competenze*, e dei *nuclei tematici* di educazione fisica.

Oltre a coprire l'intero dei traguardi e dei nuclei tematici dell'educazione fisica, i percorsi mirano allo sviluppo delle *competenze del profilo dello studente*, D.M. n. 254/2012, e chiave europee, in coerenza con il *modello ministeriale per la certificazione delle competenze al termine della scuola primaria* (D.M. n.742/2017, All. A).

Di seguito riportiamo in estrema sintesi:

- a) i traguardi per lo sviluppo delle competenze;
- b) i nuclei tematici in base ai quali sono stati raggruppati gli obiettivi di apprendimento;
- c) le competenze del profilo;
- d) le competenze chiave europee, cui si è fatto riferimento all'interno dei 10 percorsi e, a seguire, per ciascuna voce, una tabella in cui compare la corrispondenza fra le singole voci e i percorsi, per evidenziare quali sono gli scopi di ciascun percorso (competenze del profilo e chiave europee), e i mezzi utilizzati per svilupparle (traguardi e obiettivi di apprendimento).

► Traguardi per lo sviluppo delle competenze di educazione fisica

1. L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.
2. Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.
3. Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di *gioco sport* anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
4. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.
5. Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.
6. Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
7. Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

TABELLA 2
Corrispondenza fra i traguardi e i percorsi

Percorsi	Traguardi						
	1. Percezione del proprio corpo	2. Linguaggio corporeo e motorio	3. Esperienze di <i>giocosport</i>	4. Gestualità tecniche	5. Sicurezza per sé e per gli altri	6. Benessere psico-fisico	7. Valore delle regole
1	X						X
2	X	X		X			X
3	X	X					X
4	X						X
5	X						X
6	X				X		X
7	X						X
8	X		X				X
9	X		X	X			X
10	X		X	X		X	

► Nuclei tematici di educazione fisica in base ai quali sono stati organizzati gli O.A.

1. *Movimento*: il corpo e la sua relazione con lo spazio tempo.
2. *Espressività*: il linguaggio del corpo come modalità espressivo -comunicativa.
3. *Gioco e sport*: il gioco, lo sport, le regole e il *fair play*.
4. *Salute*: salute, benessere, prevenzione e sicurezza.

TABELLA 3
Corrispondenza fra Nuclei tematici (Obiettivi di apprendimento) e percorsi

Percorsi	Traguardi			
	1. MOVIMENTO Il corpo e la sua relazione con lo spazio-tempo	2. ESPRESSIVITÀ Il linguaggio del corpo come modalità espressivo -comunicativa	3. GIOCO E SPORT Il gioco, lo sport, le regole e il fair play	4. SALUTE Salute, benessere, prevenzione e sicurezza
1	X	X	X	X
2	X	X		X
3	X	X		
4	X	X	X	X
5	X	X	X	X
6	X	X	X	X
7	X	X	X	X
8	X	X	X	X

9	X		X	
10	X		X	X

► **Profilo**

Le competenze maggiormente coinvolte nei percorsi sono le seguenti. L'alunno:

1. Ha consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti [...], orienta le proprie scelte in modo consapevole [...].
2. Rispetta le regole condivise [...].
3. Collabora con gli altri per la costruzione del bene comune esprimendo le proprie personali opinioni e sensibilità [...].
4. Dà espressione alle proprie opinioni, alla curiosità e ricerca di senso [...].
5. Si impegna per portare a compimento il lavoro iniziato da solo o insieme ad altri [...].
6. Si orienta nello spazio e nel tempo [...].
7. Si impegna in campi motori [...] che gli sono congeniali [...].

TABELLA 4
Corrispondenza fra le competenze del profilo e i percorsi

Percorsi	Traguardi						
	1. Consapevolezza potenzialità e limiti	2. Rispetto delle regole	3. Collaborazione	4. Espressione proprie opinioni	5. Autonomia Porta a termine un lavoro	6. Orientamento Spazio tempo	7. Impegno in campo motorio
1	X	X			X		
2	X	X					X
3	X	X				X	X
4	X	X				X	X
5		X	X	X	X		
6	X	X					
7	X	X					X
8		X					
9		X					
10		X			X		

► **Competenze chiave europee**

Le competenze chiave maggiormente coinvolte nei percorsi presentati nel libro sono le seguenti:

1. Imparare a imparare [...].
2. Competenze sociali e civiche [...].

3. Spirito di iniziativa ed imprenditorialità [...].
4. Consapevolezza ed espressione culturale [...].

TABELLA 5
Corrispondenza fra le competenze chiave europee e i percorsi

Percorsi	Traguardi			
	1. Imparare ad imparare	2. Competenze sociali e civiche	3. Spirito di iniziativa e imprenditorialità	4. Consapevolezza ed espressione culturale
1	X	X		
2	X	X		
3				X
4			X	X
5		X		
6		X		
7				X
8				X
9	X	X		
10				X

Contenuti

I 10 percorsi sono strutturati, come si è detto in precedenza, in coerenza con le finalità dell'educazione fisica; essi descrivono 50 giochi organizzati nei vari percorsi in base a 12 tipologie di giochi, rese visibili — ciascuna — da uno specifico **logo** riportato in alto alla pagina, accanto al titolo del gioco. Le 12 tipologie di giochi comprendono giochi:

cooperativi 	di ritmo 
competitivi 	di mimica 
presportivi 	di fiducia 
di conoscenza reciproca 	di equilibrio 
di inseguimento 	di coordinazione 
energizzanti 	di manipolazione 

La tabella 6 descrive a quale tipologia appartiene ogni gioco presentato nel volume.

TABELLA 6

Tabella di corrispondenza fra le 12 tipologie di giochi e la specifica dei percorsi

GIOCHI	COOPERATIVI	COMPETITIVI	PRESORTIVI	DI CONOSCENZA RECIPROCA	DI INSEGUIMENTO	ENERGIZZANTI	DI RITMO	DI MIMICA	DI FIDUCIA	DI EQUILIBRIO	DI COORDINAZIONE	DI MANIPOLAZIONE
PERCORSO 1 – IL GIOCO: UN VIAGGIO PER CONOSCERSI												
1. Il più rapido gioco dei nomi del mondo	X			X		X						
2. Il ritmo chiama	X						X				X	
3. Il controllore in confusione: cambia posto chi...	X			X		X						
4. Il nome con la corda	X		X								X	
5. Piccoli archivisti	X			X					X			
PERCORSO 2 - RITMO E MOVIMENTO												
1. Passo a passo	X						X			X		
2. Uno-Due-Tre stella		X								X	X	
3. Specchio	X							X			X	
4. Aprite la porta!	X							X			X	
5. Lotteria mimo		X				X		X				
PERCORSO 3 - GIOCO E COMUNICAZIONE CORPOREA												
1. <i>Flowerstick</i> in cerchio	X		X									X
2. Ritmo di gruppo	X						X				X	
3. Tic Tic Toc	X						X	X				
4. <i>Poi Rakau</i> . Prendi-Lascia	X		X									X
5. 8, 4, 2, 1. Sviluppo del ritmo	X						X				X	
PERCORSO 4 - GIOCOLERIA, L'ARTE DELLA MANIPOLAZIONE												
1. Una pallina vola e va			X								X	X
2. <i>Ball-box passing</i>	X										X	X
3. Prima una e poi l'altra							X				X	X
4. Palle muro			X								X	X
5. Il mostro con 2 teste e 2 braccia	X						X				X	
PERCORSO 5 - A PROPRIO AGIO NEL MONDO. IL GIOCO, LO SPORT E LA FIDUCIA												
1. Il millepiedi dimezzato	X					X				X		
2. La spia		X		X					X			
3. Mosca cieca		X			X				X			
4. Tunnel sonoro	X						X		X			
5. Tappeto levitante	X								X		X	

GIOCHI	COOPERATIVI	COMPETITIVI	PRESPORTIVI	DI CONOSCENZA RECIPROCA	DI INSEGUIMENTO	ENERGIZZANTI	DI RITMO	DI MIMICA	DI FIDUCIA	DI EQUILIBRIO	DI COORDINAZIONE	DI MANIPOLAZIONE
PERCORSO 6 - BILANCIAMOCI IN EQUILIBRIO												
1. Pungibirill	X			X					X			
2. Equilibrando			X						X	X		
3. Facciamo le lettere	X		X							X		
4. Agile e portante			X						X	X		
5. Piramidi	X		X							X		
PERCORSO 7 - GIOCHI TRADIZIONALI PER TUTTE LE OCCASIONI												
1. Le bocce libere		X	X								X	
2. Mini palla tamburello		X	X								X	
3. I 101 birilli		X	X								X	
4. Morra		X					X				X	
5. Tiro alla fune		X	X			X						
PERCORSO 8 - RISCOPRIRE I GIOCHI DI STRADA DI IERI, OGGI E... DOMANI												
1. Mondo (Campana)		X								X	X	
2. Ce l'hai		X			X	X						
3. Gira e rigira il cerchio		X									X	X
4. Il fazzoletto boliviano		X			X	X						
5. Mani calde		X					X				X	
PERCORSO 9 - GIOCHI PRESORTIVI												
1. L'orologio			X				X				X	
2. I torelli			X		X	X						
3. Tutti bagher			X							X	X	
4. Rimball ball		X	X									X
5. I 4 cantoni			X		X	X						
PERCORSO 10 - TUTTI FUORI: SPORT NELLA NATURA												
1. Orient		X	X		X							
2. Da qui a là			X							X	X	
3. Rialzo			X		X	X						
4. Il nido e la tartaruga		X				X						X
5. Ruba la palla		X	X		X							

I dieci percorsi

All'interno di ciascun percorso si è utilizzato volutamente il termine «educazione fisica», non quello di «educazione motoria», perché coerente con la normativa. Ciascun percorso si sviluppa su 20 pagine, organizzate secondo un *format* ben preciso che si ripete sempre uguale, e che prevede:

- uno schema introduttivo
- i giochi
- le schede di lavoro
- verifica e valutazione
- collegamenti interdisciplinari.

Lo schema introduttivo

Apri ciascun percorso uno schema che riporta in forma sintetica le sezioni presenti nel percorso: le finalità, le parole chiave, la normativa (competenze attese e traguardi per lo sviluppo delle competenze), i giochi, le schede di lavoro, la verifica e valutazione, la mappa dei collegamenti interdisciplinari. Offre al docente una panoramica generale sull'intero percorso.

I giochi

Sono 5 per ogni percorso; ad ognuno di essi vengono dedicate due pagine, dentro le quali sono indicate: il titolo del gioco, la tipologia prevalente del gioco proposto, se cioè si tratta di un gioco principalmente di tipo *competitivo* oppure *collaborativo*, *presportivo*, *ritmico*, ecc.; il grado di energia che può essere attivo o molto attivo (indicato con 1, 2 o 3 stelline). Altre voci importanti ai fini della comprensione del gioco sono: lo *scopo*, il *come si svolge* (comprensivo delle regole principali), *Attenzione a quello che succede*, che contiene delle indicazioni metodologiche rivolte ai docenti; le *varianti* del gioco (come cioè è possibile modificare il gioco base rendendolo più semplice o più complesso), le *abilità da osservare* (quelle maggiormente sollecitate dai giochi), e infine, il *parliamone con tutti* che dà indicazioni al docente per adeguare il gioco a particolari esigenze (allievi B.E.S). Vi è anche un box *Multilingua*, dentro al quale sono contenute alcune frasi che si riferiscono alla terminologia usata per eseguire il gioco, tradotte in lingua inglese e spagnola. Nell'ultima pagina è presente un *puzzle* che contiene alcuni dei possibili collegamenti interdisciplinari (con rimandi, ove possibile, a contenuti/processi/azioni messi in atto durante il gioco base).

Le schede di lavoro

Ciascun percorso propone 4 schede di lavoro, che il docente può fotocopiare e consegnare direttamente ai bambini. In esse troviamo delle proposte di attività che si possono utilizzare a partire dai giochi proposti, ad uno o a più giochi dello stesso percorso; riguardano o solo l'educazione fisica, o l'educazione fisica in correlazione con altri ambiti disciplinari. Le 4 schede di lavoro sono precedute da una pagina di indicazioni per il docente al cui interno si illustrano alcuni aspetti rilevanti delle proposte, sia sul versante metodologico, che su quello dei contenuti, dei temi trattati, di possibili sviluppi, approfondimenti e discipline coinvolte.

Verifica e valutazione

La parte valutativa comprende tre schede.

La prima, di autovalutazione, è per gli allievi, anche questa fotocopiabile, volta a indagare il livello di gradimento e la percezione degli allievi riguardo dinamiche, possesso di abilità, processi cognitivi messi in atto durante i giochi. Le altre due schede sono per il docente.

La seconda è una griglia di osservazione delle abilità, da utilizzare per la verifica di quanto acquisito durante il percorso. Precisiamo che le abilità indicate all'interno della griglia si riferiscono al traguardo per lo sviluppo delle competenze prevalente, su cui si è lavorato all'interno del percorso in oggetto, così da offrire uno strumento grazie al quale sia permesso ai docenti di fare sintesi rispetto agli apprendimenti complessivi del percorso di educazione fisica. In merito al discorso della abilità ricordiamo che le abilità specifiche sollecitate da ciascun gioco sono contenute all'interno delle pagine che spiegano i giochi, cui il docente potrà far riferimento, se lo ritiene necessario, per la sua verifica (integrandole con quelle relative al traguardo). In sintesi, ogni docente potrà organizzare la propria osservazione come vuole o come la sua Istituzione scolastica propone in autonomia. Infine, ricordiamo che in base alla *O.M. n. 172 del 4.12.2020* si è passati *dai voti ai giudizi*. Nello specifico, per indicare i diversi livelli di possesso delle abilità si utilizzano i seguenti giudizi: *avanzato, intermedio, base e in via di prima acquisizione* (livello iniziale); in base alla normativa del 2020, quindi, i docenti sono chiamati a esprimere un giudizio anche in riferimento al *livello di acquisizione delle abilità disciplinari*, nel nostro caso di educazione fisica. L'importante è che l'osservazione delle abilità metta in evidenza l'evoluzione del processo più che la misurazione di un livello o di una prestazione *standard*.

Vi è infine una scheda di valutazione delle competenze attese, quelle dichiarate all'interno della pagina iniziale del percorso, coerenti anche con la terminologia del modello per la certificazione delle competenze (DM n. 742/2017, All. A). In questa scheda si fa riferimento ai principali descrittori di competenza, volutamente generici; starà poi ai docenti, come detto in precedenza, integrare le voci con quelle in uso nella propria istituzione scolastica. Il docente, in base alle osservazioni effettuate (in fase iniziale, in itinere e al termine del percorso), valuterà il livello di sviluppo raggiunto in merito alle competenze attese (del profilo e chiave europee), e lo concretizzerà mediante un aggettivo da inserire all'interno della colonna di destra «*Valutazione finale*», anche in questo caso con: *avanzato, intermedio, base e iniziale*, avvalendosi dei descrittori della Legenda tratti dalla scheda ministeriale per la certificazione delle competenze.

Collegamenti interdisciplinari

Chiude il percorso una pagina in cui sono evidenziati alcuni dei possibili collegamenti interdisciplinari. Visivamente si tratta di un *puzzle* che dà l'idea di alcuni sviluppi che si possono attivare a partire dai giochi contenuti nel percorso, o anche comprendere che alcuni concetti sono gli stessi in ambiti disciplinari differenti, come ad esempio, il concetto di ritmo, di durata, di spazio, di misura, di orientamento, di strategia, ecc.

Il più rapido gioco dei nomi del mondo

SCOPPO

Questo è un gioco di conoscenza reciproca, di ascolto e di grande reattività; serve per creare un clima sereno e imparare a conoscere gli altri, per mantenere alto il livello di attenzione e per aumentare l'autostima. È fondamentale inserirsi il più velocemente possibile, ma con il giusto *timing* (cioè rispettando il proprio turno), per dire il proprio nome in modo chiaro e rapido.

COME SI SVOLGE

Il gruppo forma un cerchio, all'interno del quale si posiziona chi dirige il gioco (all'inizio sarà l'insegnante, poi magari un alunno). I giocatori sono in piedi, rivolti verso il centro, equidistanti fra loro. Il conduttore del gioco si incarica di misurare con un cronometro il tempo impiegato dal gruppo per fare un giro di nomi con il giusto *timing*. Il primo bambino si gira verso il suo vicino di destra e dice rapidamente il proprio nome; questi fa lo stesso e così via, fino a quando tutti hanno detto il proprio nome. Ogni partecipante deve essere il più veloce possibile. Si consiglia di continuare il gioco per 3 volte consecutive, fino a migliorare il tempo complessivo.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

Da 5 a 30.

MATERIALE

Cronometro, carta e matita per registrare i tempi. In alternativa, un supporto multimediale (telefono, tablet o PC) per cronometrare e salvare i dati.

AMBIENTE

Sia all'aperto che al chiuso. Il gioco si adatta anche a spazi molto piccoli, in base al numero di partecipanti.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

Generalmente, il gioco inizia lento, perché per i partecipanti non è facile coordinare azioni diverse (girarsi verso il compagno e dire il proprio nome). La velocità aumenta gradualmente, man mano che i bambini imparano a utilizzare contemporaneamente diversi sensi (udito, vista, cinestesia). Durante i primi tentativi i miglioramenti sono evidenti e progrediscono con l'aumentare della fiducia in sé e con la progressiva diminuzione del tempo di reazione.



VARIANTI

1. *Nome a caso.* Comincia il gioco un giocatore prescelto oppure scelto a caso.
2. *Nome all'orizzonte.* Si gioca rivolti verso l'esterno, seduti, sdraiati proni o supini, accovacciati o in una posizione proposta da uno dei partecipanti.
3. *Chiama il nome.* Invece del proprio nome si dice quello del giocatore verso cui si gira.
4. *Nome e testimone.* Inserire un passaggio «tecnico», come accade in atletica leggera nelle staffette 4x100 e 4x400. Si possono utilizzare palloni, foulard, clavette, cerchi, ecc.
5. *Nome e gesto.* Mentre si pronuncia il nome bisogna eseguire un gesto, ad esempio saltare, toccarsi i piedi, battere le mani, ecc.
6. *Nome e «cosa».* Pronunciare prima o dopo il proprio nome un numero, oppure il nome di un animale o di uno strumento musicale.



ABILITÀ DA OSSERVARE

- Riconoscere la destra e la sinistra (lateralità).
- Distinguere il senso orario da quello antiorario (senso e direzione).
- Rispettare il proprio turno (*timing*, comportamento).
- Essere rapidi nel dire il proprio nome o quello di un compagno (velocità).
- Memorizzare i nomi dei compagni (memoria).
- Gestire l'emotività (comportamento).
- Differenziare intensità e tonalità di voce (percezione di sé).
- Rispettare le regole (sicurezza, cittadinanza).



PARLIAMO CON TUTTI

«Nomi alieni».

Questo adattamento prevede di pronunciare il nome utilizzando una sola vocale: prima la «A», poi la «E», la «I», la «O» e, infine, la «U». Ad esempio, il nome «Paolo» diventa «Paala», «Peele», «Piili», «Poolo», «Puulu». Il gioco è immediato e divertente e adatto anche ai bambini con BES. Produrre e ascoltare nuovi suoni permette di integrare diversi accenti e tonalità, favorendo il miglioramento di eventuali difficoltà di dizione.

Per complicare il gioco, i partecipanti possono scegliere a turno un nome diverso dal proprio (ad esempio, «Gertrude»), ma devono pronunciarlo solo sostituendo tutte le vocali con una sola vocale: «Gartrada», «Gertrede», «Girtridi», «Gortrodo», «Gurtrudu». I compagni dovranno indovinare di quale nome si tratta.

Un altro adattamento consiste nel pronunciare un solo nome (sempre lo stesso), che dovrà essere però difficile, o poco conosciuto, o straniero; ad esempio, «Anastasia», «Ermenegilda», «Ruben», «Johnny», ecc. In questo modo, tutti i partecipanti giocano per il semplice gusto di provarci.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Disporsi in cerchio.	<i>Arrange themselves in circle.</i>	<i>Organizarse en círculo.</i>
Come ti chiami?	<i>What's your name?</i>	<i>Hola, ¿como te llamas?</i>
Ciao, mi chiamo...	<i>Hello, my name is...</i>	<i>Hola, me llamo...</i>
Qual è il tempo migliore?	<i>What's the best time?</i>	<i>¿Cual es el mejor tiempo?</i>
Pronti, partenza, via!	<i>Ready, set, go!</i>	<i>¡En sus marcas, listos, fuera!</i>

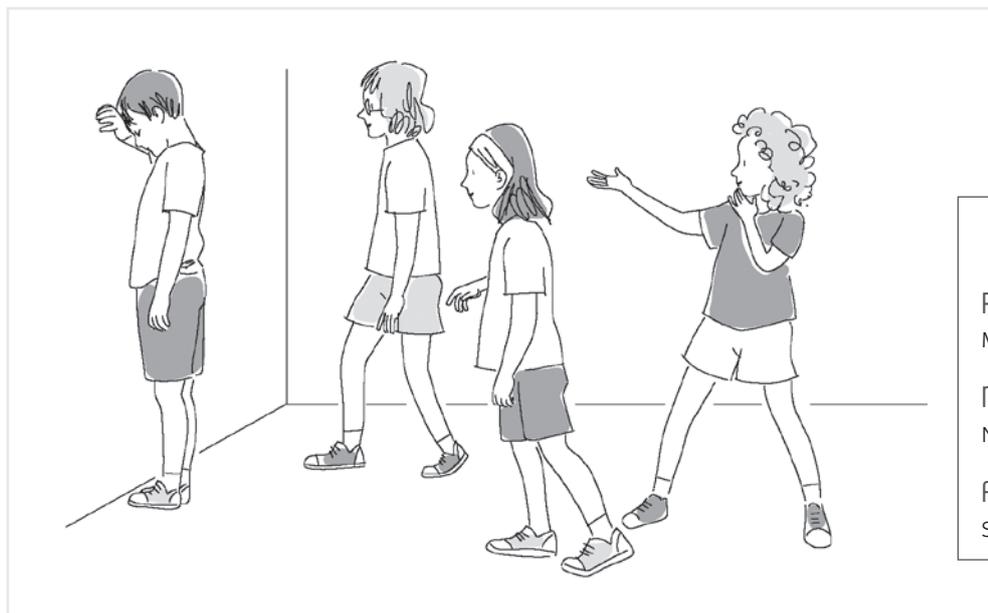
Uno, due, tre... Stella!

SCOPPO

Questo è un gioco tradizionale che permette a tutti di migliorare il controllo del proprio corpo. Ognuno può muoversi, correre, pensare strategie, sviluppare la mimica e conoscere gli altri, adattandosi a regole semplici e indiscutibili.

COME SI SVOLGE

Un partecipante si posiziona al lato opposto del campo da gioco rispetto agli altri (a circa 10-15 metri di distanza) e gioca contro tutti. Dando le spalle ai compagni, si copre gli occhi con le mani o con il braccio e conta a voce alta: «Uno, due, tre... Stella! ». Nel frattempo, i compagni devono muoversi per raggiungerlo, toccarlo e gridare: «Stellone!». Possono muoversi solo durante la conta, altrimenti devono stare assolutamente immobili. Appena pronunciata la frase «Uno, due, tre... Stella! », il capogioco si gira velocemente verso gli altri giocatori; se vede qualcuno che si sta ancora muovendo deve indicarlo e dire il suo nome. Il giocatore nominato deve retrocedere di alcuni passi o tornare al punto di partenza. Il gioco si ripete fino a quando uno dei giocatori tocca il capogioco e grida: «Stellone!». Il giocatore che ha vinto diventa la nuova guida e il gioco può ricominciare.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI
Massimo 30.

MATERIALE
Nessuno.

AMBIENTE
Sia all'aperto che al chiuso.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

Questo gioco ha un livello di coinvolgimento altissimo e richiede molta energia. Giocare da soli contro tutti può risultare difficile per qualcuno. Per questo può essere necessario supportare il capogioco e tranquillizzarlo, ricordando che, anche se si tratta di un gioco competitivo, l'importante è partecipare, giocare e provare a divertirsi. Un ottimo suggerimento da dargli è di usare un tono di voce forte e chiaro.

In alcune occasioni, per evitare discussioni tra i partecipanti, si consiglia di accorciare il tempo di osservazione del capogioco. L'insegnante decide i tempi e li marca con un fischio, un battito di mani o un conto alla rovescia.

Il gioco è autopoietico: se qualcuno prova a lamentarsi che non si sta muovendo, effettivamente si sta muovendo e quindi infrange la regola. Il risultato finale è che deve tornare indietro.

 **VARIANTI**

1. *Diverse andature*: i giocatori devono spostarsi saltando, gattoni, strisciando, afferrandosi le mani sotto le gambe, a coppie tenendosi per i gomiti, a gruppi di tre tenendosi per mano.
2. *1 2 3 Isola*: a terra vengono disposte delle isole di salvataggio (cerchi, tappeti, ecc.), tante quanti sono i bambini. Durante la conta, i giocatori passano da un'isola all'altra; chi viene sorpreso in movimento oppure fuori dall'isola deve ricominciare il percorso daccapo.
3. *A ostacoli*: vengono disposti a terra semplici ostacoli, ad esempio un elastico teso da superare con un salto o passandoci sotto, tappetini su cui rotolare, cassette di scatoloni e scatole da attraversare.
4. *A 360 gradi*: si forma un cerchio con al centro il capogioco. I partecipanti si possono muovere anche quando non c'è la conta, purché non siano visti dal capogioco (altrimenti devono ritornare al punto di partenza).

 **ABILITÀ DA OSSERVARE**

- Gestire l'emotività (comportamento).
- Rispettare le regole (sicurezza, cittadinanza).
- Controllo dello spazio e delle distanze (percezione dello spazio).
- Regolare il movimento (controllo del movimento).
- Applicare strategie efficaci (*problem solving*).
- Comunicare in forma non verbale (linguaggio del corpo).
- Adattare il proprio modo di comunicare alle diverse situazioni (comunicazione efficace).
- Condivisione e coinvolgimento (partecipazione).
- Muoversi nel rispetto delle regole (cittadinanza).
- Responsabilità e rispetto degli altri (comportamento).

 **PARLIAMO CON TUTTI**

«1, 2, 3: Piedi a terra... Ma muovo tutto il resto».

A volte qualche alunno non può proprio stare fermo. Allora sfidiamolo con questo adattamento. Il gioco funziona con tutte le regole precedenti e una modifica: quando il capogioco si gira e osserva, i giocatori non possono staccare i piedi da terra, mentre possono muovere il resto del corpo. Questa regola permette anche a chi proprio non riesce a stare fermo di partecipare attivamente al gioco. I giocatori possono provare a muovere anche i piedi, a loro rischio e pericolo... Se vengono visti dal capogioco, devono tornare indietro.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Un, due, tre, stella!	<i>One, two, three, star!</i>	<i>¡Un dos tres estrella!</i>
Chi è il capogioco?	<i>Who is the game leader?</i>	<i>¿Quién es el que guía el juego?</i>
State ben fermi! Dovete imitare una statua.	<i>Stay still! You must keep your pose, like a statue.</i>	<i>Tenéis que quedarse bien quietos! Tenéis que imitar una estatua.</i>
Ti sei mosso.	<i>You moved.</i>	<i>Te moviste.</i>
Torna al punto di partenza.	<i>Go back to the starting point.</i>	<i>Volver al punto de partida.</i>



Ritmo di gruppo

? SCOPO

Ascoltare un ritmo eseguito con il corpo e riproporlo in coro con tutti gli altri. Tutti possono sbagliare; l'importante è provare a riprendere il ritmo e rientrare nel gruppo in modo corretto.

💡 COME SI SVOLGE

Tutti i partecipanti sono in piedi disposti in cerchio, rivolti verso il centro. Il capogioco inizia a suonare un ritmo, battendo le mani due volte tra loro e una volta sulle gambe (come l'inizio della canzone *We will rock you*).

All'inizio il ritmo deve essere lento, per permettere a tutti di tenerlo. Poi il ritmo aumenta gradualmente, fino a diventare velocissimo. Ripetere fino a quando la maggioranza dei partecipanti esegue correttamente il ritmo. Tutti i giocatori devono ascoltare il ritmo e provare a ripeterlo in coro con il gruppo. Se si perde il ritmo, provare a riprenderlo con calma.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

Minimo 3, massimo 30.

MATERIALE

Nessuno.

AMBIENTE

Sia all'aperto che al chiuso.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

Rifacendoci a P. Fraisse,* il *tempo* rappresenta il passare degli eventi, mentre il *ritmo* è l'ordine con cui questi eventi si presentano nel tempo o, meglio, l'organizzazione dei punti di riferimento in un periodo di tempo. Oltre che dall'ordine, il ritmo è caratterizzato anche dalla durata, ovvero la quantità di ciascuno dei punti di riferimento nel tempo. In particolare, riguardo al ritmo distinguiamo due fattori fondamentali: la struttura, che è il raggruppamento di una serie di stimoli, e la periodicità, che è la ripetizione regolare di una struttura con un determinato schema.

Il gioco presentato richiede cooperazione, in quanto il gruppo deve riuscire a mantenere un ritmo costante (struttura e periodicità), per consentire a chi lo perde di poterlo recuperare. Consigliamo di iniziare con un ritmo lento. È inoltre opportuno spiegare molto bene come rientrare e, soprattutto, quando. Ad esempio, si può consigliare ai bambini di osservare con attenzione e prepararsi nel momento del battito di mani sulle gambe, per rientrare correttamente con il primo battito di mani.

* P. Fraisse (1979), *Psicologia del ritmo*, Roma, Armando.

 **VARIANTI**

1. *Tutto il corpo.* Ripetere il ritmo proposto battendo altre parti del corpo. Eseguire sempre i primi due battiti con la stessa parte del corpo. Ad esempio, battito di mani (M), battito di mani (M) e battito di piedi (P). Oppure, battito di piedi (P), battito di piedi (P) e battito di mani (M). Potremmo descrivere i due ritmi in questo modo: MMP e PPM.
2. *Inverso.* Ripetere i ritmi proposti all'inverso, partendo dall'ultimo tocco per arrivare al primo. Ad esempio, battito di piedi (P), battito di mani (M) e infine battito di mani (M). Oppure, battito di mani (M), battito di piedi (P) e un altro battito di piedi (P). Potremmo descrivere i due ritmi in questo modo: PMM e MPP.
3. *Quattro tempi.* Proporre un ritmo di quattro tempi. Ad esempio, battere a terra il piede destro (Pdx), battere a terra il piede sinistro (Psx), battito di mani (M) e un altro battito di mani (M). Oppure, battere a terra entrambi i piedi (P), battere le mani (M), battere di nuovo i piedi (P) e infine battere le mani (M). Le due strutture, simbolicamente, le potremmo scrivere così: PdxPsxMM e PMPM.
4. *Invento e modifico.* Provare i battiti cambiando la posizione del corpo. Ad esempio battere i piedi tra di loro da sdraiati (pianta del piede contro pianta del piede).

 **ABILITÀ DA OSSERVARE**

- Coordinare voce e movimento (coordinazione senso-motoria).
- Percuotere il corpo (coordinazione).
- Riconoscere le sequenze ritmiche e mantenere il ritmo e il movimento (ritmo).
- Usare la destra e la sinistra (lateralità).
- Rispettare il proprio turno (*timing*, comportamento).
- Applicare le regole (sicurezza, cittadinanza).
- Lavorare in gruppo in maniera costruttiva ed empatica (*team building*).
- Regolare il movimento (controllo del movimento).

 **PARLIAMO CON TUTTI**

«Il gioco della pioggia». *Low-intensity* (bassa intensità).

Alcuni bambini potrebbero essere in difficoltà con i volumi alti o con i suoni acuti. Per sentire bene un ritmo non serve che sia forte. In questi casi potrebbe essere utile fare il gioco della pioggia. Si inizia battendo delicatamente i 2 indici tra di loro di fronte al viso per 2 volte (i primi 2 battiti) e poi battendo gli indici ancor più delicatamente sulle guance corrispondenti (terzo battito). Eventualmente proseguire con le modifiche e le varianti proposte in precedenza.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Ascolta il ritmo.	<i>Listen to the rhythm.</i>	<i>Escucha el ritmo.</i>
Batti il tempo.	<i>Keep the rhythm.</i>	<i>Sigue tu ritmo.</i>
Muovi il tuo corpo.	<i>Move your body.</i>	<i>Mueve tu cuerpo.</i>
Guarda attentamente.	<i>Look carefully.</i>	<i>Mira con atencion.</i>
Prova a rientrare.	<i>Try to go back in.</i>	<i>Intenta volver a entrar.</i>

Una pallina vola e va

SCOPPO

Conoscere le basi della giocoleria, sperimentando con un solo attrezzo lanci, prese, passaggi, posizioni, cadute e i movimenti fondamentali per diventare un giocoliere.

COME SI SVOLGE

1. Lanci di 1 pallina con mano dominante.

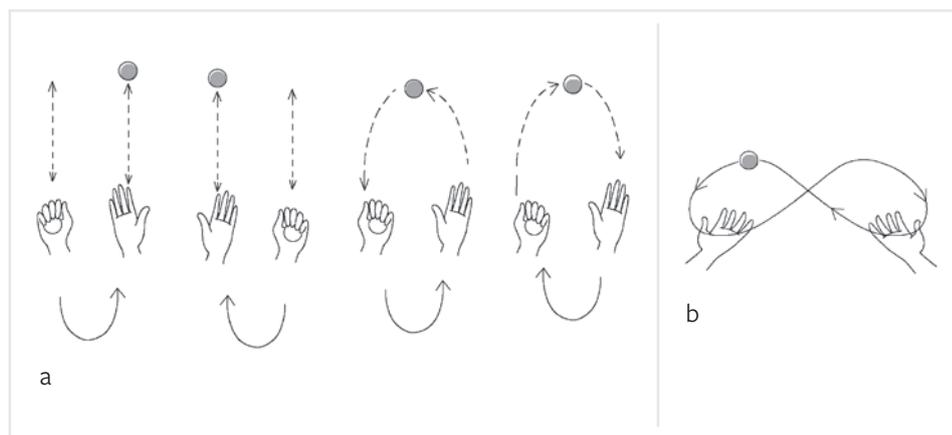
- Liberi nello spazio.
- Concentrandosi sul movimento del corpo. Quando la mano prende la pallina, il braccio ammortizza e scende, poi sale e lancia la pallina, disegnando una «U». La pallina, invece, disegna una «I» se la direzione è solo verticale, oppure segue un movimento circolare («O»).
- Nello spazio: alti, bassi, larghi, stretti, dietro, davanti, sopra, sotto, incrociato.
- Con battito di mani. Inserire 1 battito di mani tra il lancio e la presa.

2. Lanci di 1 pallina con mano non dominante. Ripetere gli esercizi sopra con l'altra mano.

3. Lanci di una pallina con le due mani.

- Liberi da una mano all'altra.
- Da una mano all'altra concentrandosi sulla «U» e sulla «O» (figura a).
- Nello spazio: alti, bassi, larghi, stretti, dietro, davanti, sopra, sotto, incrociato.
- Da una mano all'altra, concentrandosi sul movimento della palla che disegna il segno dell'infinito (∞ ; figura b). Effettuare il lancio tra l'altezza dell'ombelico e quella della fronte. Bisogna lavorare con la pallina in altezza e larghezza, non in profondità.

4. Con battito. Battere le mani tra il lancio (con una mano) e la presa (con l'altra).



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

Tutta la classe.

MATERIALE

1 pallina per ogni alunno, 1 foulard.

AMBIENTE

Sia all'aperto sia al chiuso.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

Provare ogni esercizio per almeno 2 minuti. Consigliare ai bambini di guardare durante i lanci nel centro della traiettoria (cioè lo spazio davanti a sé) utilizzando la visione periferica (guardando lo spazio davanti a sé in modo «ampio»). Per far capire ai bambini la differenza fra visione periferica e visione focalizzata si può proporre il seguente esercizio: si chiede ai bambini di sedersi in cerchio. Si posiziona una palla al centro del cerchio e si chiede a ogni bambino di guardare la palla (visione focalizzata) dicendo allo stesso tempo i nomi dei compagni che vede alla propria destra e sinistra (visione periferica), senza girare la testa. I due tipi di visione possono essere usati anche insieme.

 **VARIANTI**

1. *Micro lanci*. Lanciare la pallina utilizzando prima solo il polso (muovendo solamente la mano), poi solo il gomito (muovendo solamente l'avambraccio) e, infine, adoperando tutto il braccio, con un movimento armonioso e completo.
2. *Attraverso il corpo*. Lanciare da una mano all'altra sotto una gamba, dietro la schiena e incrociando sotto l'altro braccio.
3. *Battiti vari*. Negli esercizi con i battiti di mani, provare a eseguirli dietro la schiena o sotto le gambe.

 **ABILITÀ DA OSSERVARE**

- Gestire l'emotività (comportamento).
- Usare la destra e la sinistra (lateralità).
- Riconoscere le diverse sequenze ritmiche (ritmo).
- Mantenere il ritmo del movimento (costanza).
- Controllare lo spazio, in particolare le distanze (percezione dello spazio).
- Utilizzare diversi schemi di movimento (accoppiamento, trasformazione).
- Usare la coordinazione oculo-muscolare (coordinazione fine).

 **PARLIAMO CON TUTTI**

«Stendi i panni».

Utilizziamo un fazzoletto da giocoleria (foulard leggero e colorato) al posto della pallina, per aumentare la percentuale di riuscita e la fiducia in se stessi. Il fazzoletto può essere afferrato in diversi modi, si può prendere con le tutte dita o solamente con due, mentre il palmo della mano può essere rivolto in qualsiasi direzione. Il fazzoletto vola e cade più lentamente, quindi può essere afferrato molto più facilmente. Può anche essere sostenuto sopra una parte del corpo, ad esempio sulla mano, sul braccio, sulla testa, su una gamba o su un piede. Si può anche soffiare verso l'alto per farlo rimanere in aria più tempo. Per iniziare il gioco *Stendi i panni*, si può usare la presa denominata «a gatto»: il palmo della mano è rivolto verso il basso, il fazzoletto si afferra tra il pollice e le altre dita. Sostenere il fazzoletto con due mani in due angoli adiacenti e con le braccia distese in avanti; il fazzoletto è aperto, steso parallelamente di fronte al corpo. Provare a lasciare e riprendere il fazzoletto più volte. Successivamente lanciare delicatamente in alto il fazzoletto, senza piegare le braccia, mantenendolo aperto per poi fargli fare una rotazione di 90°, in senso orario o antiorario. Quindi riprenderlo in angoli diversi dai precedenti, immediatamente successivi (immaginate di afferrare il volante di un'auto e di ruotarlo in senso orario o antiorario) Infine provare a ruotarlo di 180°; in questo caso il fazzoletto verrà afferrato negli angoli opposti a quelli della presa iniziale.

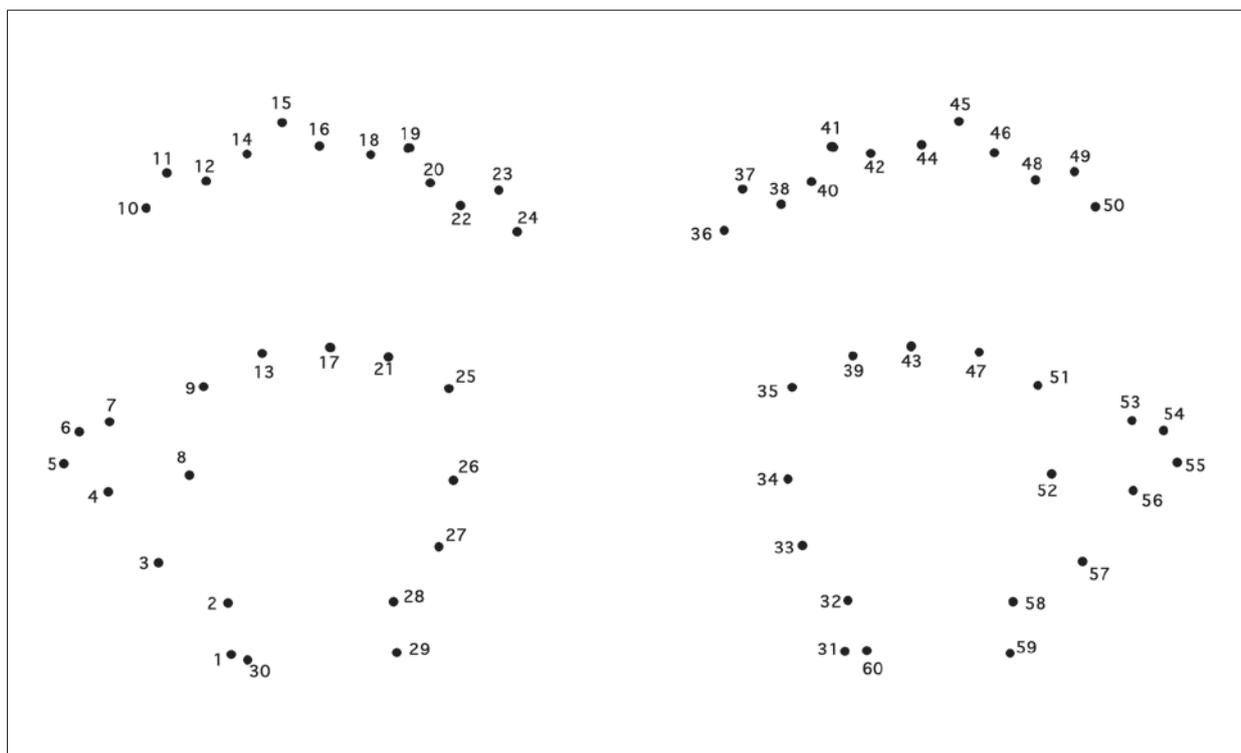
MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Divertirsi con la giocoleria.	<i>Have fun juggling.</i>	<i>Divertirse haciendo malabares.</i>
Lancia una pallina.	<i>Throw a ball.</i>	<i>Lanza una pelota.</i>
Afferra gli angoli del fazzoletto.	<i>Grab the corners of the scarf.</i>	<i>Agarra las esquinas del pañuelo.</i>
Stendi i panni.	<i>Hang the clothes.</i>	<i>Colga la ropa.</i>
Asse longitudinale-sagittale-trasversale.	<i>Transverse longitudinal-sagittal axis.</i>	<i>Eje longitudinal-sagital-transversal.</i>

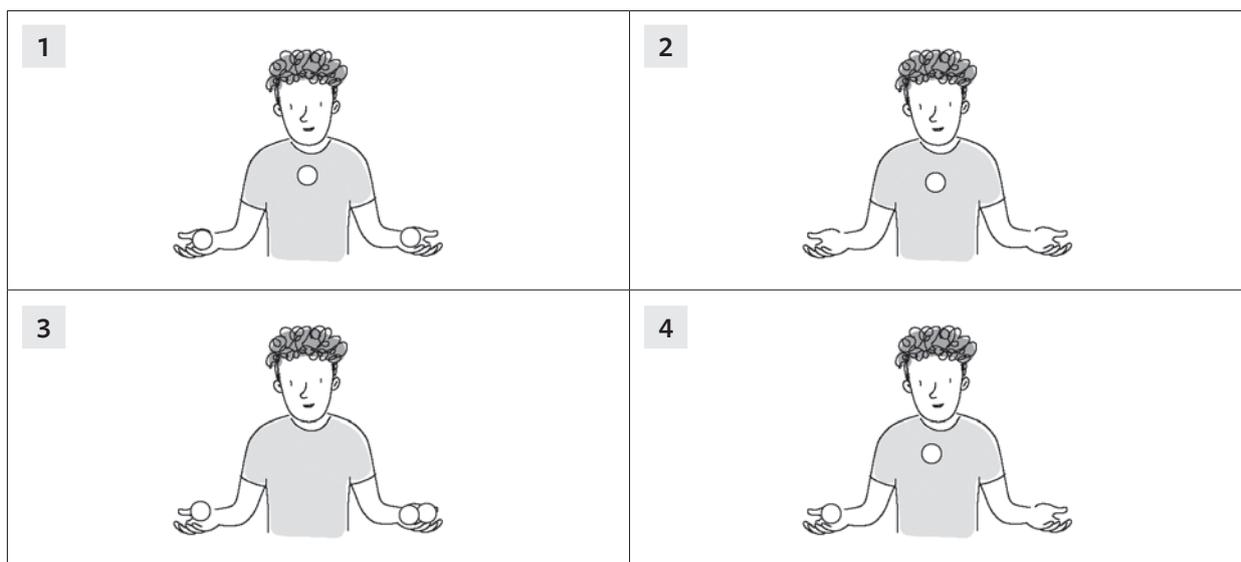
Cognome: _____
 Nome: _____
 Data: _____

ALLA SCOPERTA DELLA GIOCOLERIA

1. **Posizione fondamentale.** Unisci i punti e disegna le palline per mostrare la posizione fondamentale di partenza della cascata con 3 palline.



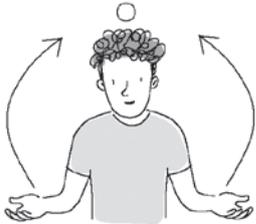
2. **Ordina in sequenza le figure.** Come ti scaldaresti per giocare con 3 palline? Ordina le figure seguenti.



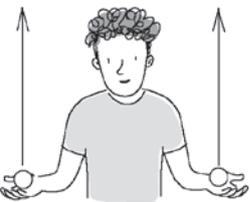
Cognome: _____
 Nome: _____
 Data: _____

GIOCOLERIA IN CASA CON LE PALLINE

1 PALLINA

			
Lancio una pallina in una mano.	Lancio incrociato sopra la testa.	Lancio e faccio un applauso.	Lancio basso avanti e indietro.

2 PALLINE

			
Lancio nella stessa mano.	Lancio contemporaneo e incrocio.	Lancio prima una e poi l'altra.	Lancio a colonna e lancio basso avanti e indietro.

3 PALLINE (parte 1)

			
Posizione di partenza.	Lancio la pallina 1.	Quando la pallina 1 è in alto, lancio la pallina 2.	Lancio la pallina 3 e lascio cadere tutte le palline.

3 PALLINE (parte 2)

			
Posizione di partenza.	Lancio la pallina 1.	Quando la pallina 1 è in alto, lancio la pallina 2 e poi la 3.	Riprendo le 3 palline. Riparto.



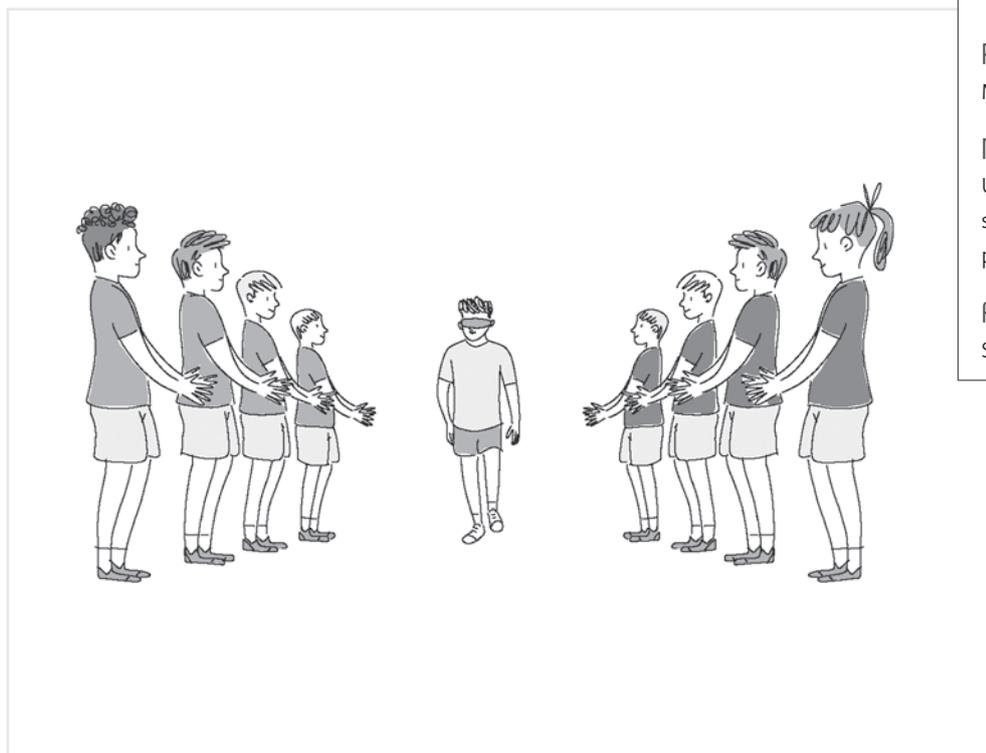
Tunnel sonoro

? SCOPO

Sperimentare il movimento senza utilizzare la vista, per aumentare la fiducia in se stessi e nelle proprie potenzialità anche con un limite fisico.

💡 COME SI SVOLGE

I bambini, divisi in due gruppi equivalenti, si schierano in due file parallele, distanti 2 metri l'una dall'altra. Sono disposti in riga, spalla a spalla, a 1 metro di distanza tra loro, con le braccia leggermente in avanti e guardando i compagni dell'altra riga. Il giocatore all'inizio di ogni fila è bendato e tutti gli altri hanno un fazzoletto, che useranno per bendarsi al momento giusto. I giocatori iniziano a battere le mani per creare un muro sonoro. Il bambino bendato deve attraversare a occhi chiusi il tunnel dei compagni, senza toccarli. Quando arriva alla fine del percorso, può togliere la benda e inserirsi alla fine della fila più corta. Per creare continuità e ciclicità al gioco, i giocatori che si trovano all'inizio della fila, non appena vengono superati, si bendano e entrano a loro volta nel tunnel sonoro.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

Massimo 30.

MATERIALE

Un numero di fazzoletti corrispondente ai bambini presenti, per bendare gli occhi.

AMBIENTE

Sia all'aperto che al chiuso.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

A volte i bambini si lasciano prendere dal gioco e si avvicinano troppo ai giocatori bendati. Se le file si chiudono troppo al passaggio dei compagni, segnare due linee a terra per aiutare i compagni a mantenere la giusta distanza. Non per tutti è facile camminare bendati tra un'infinità di suoni.

Ricordare a tutti che non possono né parlare né urlare. L'unico suono valido è il battito di mani. I modi più efficaci per farlo sono batterle in modo costante, come un metronomo, oppure lentamente quando il compagno bendato è lontano, più velocemente quando è vicino.

 **VARIANTI**

1. *Sfregare le mani.* I giocatori nelle due righe emettono solamente il rumore delle mani che si sfregano (come se volessero scaldarle).
2. *Solo piedi.* I giocatori nelle due righe battono i piedi a terra per guidare i compagni bendati.
3. *Rimbalzo il suono.* I giocatori nelle due righe palleggiano con una mano, mentre con l'altra indirizzano i compagni, toccandoli dolcemente.
4. *Tutti bendati.* Tutti i partecipanti giocano bendati. Quando i giocatori si trovano all'inizio della riga, entrano nel tunnel per compiere il percorso. Se il corridoio va da destra a sinistra rispetto alla riga, i bambini entrano nel tunnel quando non c'è più nessuno a destra. Se il corridoio va da sinistra a destra rispetto alla riga, i bambini entrano nel tunnel quando non c'è più nessuno a sinistra. I bambini devono trovare il modo di aiutare chi non si accorge di essere il primo della fila e chi prosegue anche dopo il tunnel.
5. *La ola.* Gli alunni delle due righe si trovano a 1 metro di distanza tra di loro e battono le mani uno dopo l'altro al passaggio del compagno. Iniziano a batterle quando il compagno si trova a circa 1 metro di distanza e smettono quando il compagno li sta sorpassando. Se i giocatori bendati camminano a velocità costante si ascolta l'effetto *ola*.

 **ABILITÀ DA OSSERVARE**

- Muoversi a occhi chiusi (percezione cinestesica).
- Controllare lo spazio e le distanze (percezione dello spazio).
- Muoversi in relazione al rumore (percezione di suoni/rumori).
- Regolare il movimento (controllo del movimento).
- Gestire l'emotività (comportamento).
- Applicare strategie efficaci (*problem solving*).
- Lavorare in gruppo in maniera costruttiva (*team work*).
- Agire in modo responsabile (cittadinanza).

 **PARLIAMO CON TUTTI**

«Il corridoio sensoriale».

Due gruppi uguali sono schierati in 2 righe parallele distanti 1,5 metri tra di loro. I componenti delle righe sono appoggiati tra di loro spalla a spalla, con le braccia in avanti all'altezza del petto. Tutti sostengono le mani in verticale vicini alle mani dei compagni per creare le pareti di un corridoio largo circa 1 metro. Un bambino è bendato e cammina attraverso il corridoio di mani dei compagni. Prova a proseguire dritto per non toccare le pareti del corridoio. Se tocca qualcuno, deve correggere la direzione lasciandosi indirizzare dalle mani dei compagni. Quando giunge alla fine del percorso, si toglie la benda e si inserisce alla fine della fila più corta.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Tunnel sonoro.	<i>Sound tunnel.</i>	<i>Túnel sonoro.</i>
Camminare in avanti.	<i>Walking forward.</i>	<i>Caminar hacia adelante.</i>
Lasciatevi guidare dai suoni.	<i>Let yourself be guided by the sounds.</i>	<i>Déjate guiar por los sonidos.</i>
Sfregarsi le mani.	<i>Rub your hands.</i>	<i>Frótarse las manos.</i>
Applaudire uno dopo l'altro.	<i>Clap your hands after one another.</i>	<i>Aplaudir uno tras otro.</i>

Facciamo le lettere

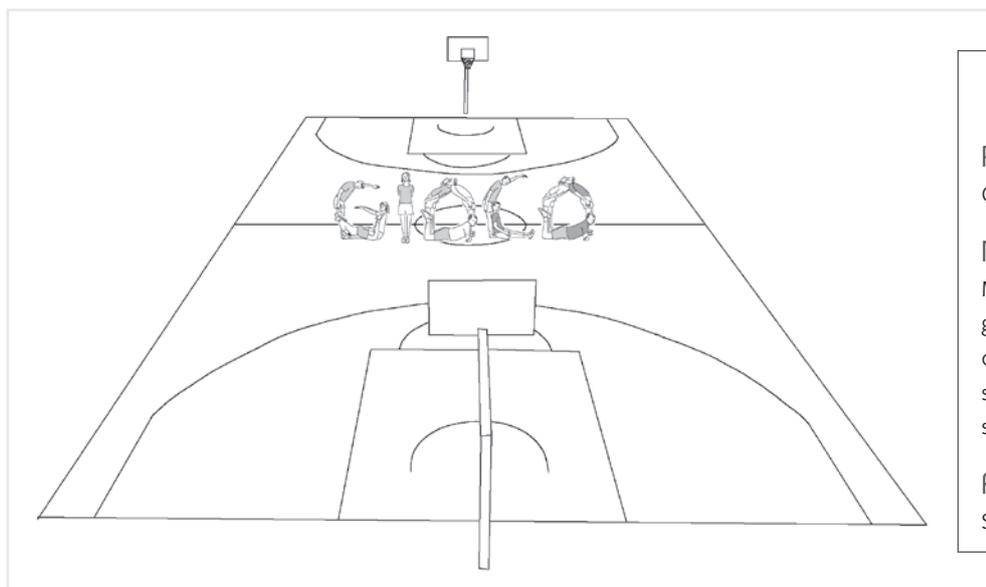
SCOPO

Con questo gioco ognuno può incentivare la consapevolezza del proprio corpo, della forza, della stabilità e dell'equilibrio, per giungere a creare con i compagni figure acrobatiche sempre più complesse, ma sicure. Bisogna valorizzare l'assistenza ai compagni e l'osservazione delle figure acrobatiche. Si tratta di giocare con il corpo per muoverlo, rinforzarlo e abituarlo a movimenti acrobatici, ma al tempo stesso di rilassarsi, collaborare, conoscersi meglio e creare fiducia reciproca.

COME SI SVOLGE

Dividere i giocatori in gruppi di 5 o 6 partecipanti. Ognuno ha a disposizione 10 minuti per copiare le lettere dell'alfabeto della scheda di lavoro 3.

Disporre i gruppi a 5-6 metri di distanza dalla linea di metà campo, che funzionerà come la riga sulla quale comporre tutti insieme alcune parole in tutte le lingue. Si preparano 26 bigliettini, ognuno con una lettera dell'alfabeto. Ogni gruppo deve estrarre un bigliettino alla volta, a rotazione, fino a esaurimento. L'insegnante dice una parola (nomi, cognomi, animali, cose); i gruppi controllano se hanno pescato qualche lettera tra quelle che compongono la parola e scelgono quali membri mandare per comporre queste lettere.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

Gruppi di 5 o 6 partecipanti.

MATERIALE

Materassini, macchina fotografica, 26 bigliettini (1 per ogni lettera dell'alfabeto), uno specchietto e le fotocopie della scheda di lavoro 3.

AMBIENTE

Sia all'aperto che al chiuso.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

In questo gioco è fondamentale valorizzare l'importanza dell'assistenza per svolgere i giochi e le figure acrobatiche in modo sicuro.

L'aiutante è l'assistente attivo che facilita i compagni nei vari esercizi. Deve far sì che l'azione acrobatica si svolga in modo sicuro in caso di perdite di equilibrio, slittamenti o quando manca forza. Deve, inoltre, supportare i compagni nell'aiutarli a adottare o mantenere la postura; deve agire in fretta quando i compagni hanno difficoltà a mantenere la postura e le posizioni delle figure acrobatiche.

L'osservatore è invece l'assistente passivo che ha una visione oggettiva dei *partner*. Deve guardare attentamente il lavoro degli altri e fornire suggerimenti per migliorare le posizioni delle figure acrobatiche.



VARIANTI

1. *Esoterica*. Scrivere le parole al contrario. Cominciare dall'ultima lettera per arrivare fino alla prima; ad esempio, *ocoig* per *gioco*).
2. *Specchio riflesso*. Scrivere le parole come se fossero riflesse in uno specchio. Utilizzare uno specchietto per mostrare ai ragazzi come si vedono le parole composte dai compagni. Eventualmente provare lo specchietto con tutti gli alunni per far capire meglio le posizioni che dovranno prendere.
3. *Messaggio nascosto*. I gruppi scelgono autonomamente un messaggio da scrivere e far indovinare ai compagni.



ABILITÀ DA OSSERVARE

- Lavorare in gruppo in maniera costruttiva ed empatica (*team work*).
- Controllare lo spazio e le distanze (percezione dello spazio).
- Agire in modo responsabile (rispetto autonomo delle regole).
- Aumentare l'autostima (avere fiducia in sé).
- Concedere fiducia ai compagni nei momenti giusti (avere fiducia negli altri).
- Gestire lo spazio e le distanze (percezione dello spazio).
- Regolare la forza e il movimento (percezione cinestesica).
- Muoversi in sintonia con i compagni (collaborare).
- Realizzare correttamente quanto richiesto (realizzare obiettivi).
- Gestire l'emotività (comportamento).



PARLIAMO CON TUTTI

«Gira la lettera».

Dividere i giocatori in gruppi di 5 o 6 partecipanti. Tutti sono acrobati striscianti e rotolanti che devono scrivere alcune parole con i corpi a terra, come se il pavimento fosse un grande quaderno.

Dare a ogni gruppo una lista di 10 parole relative allo sport e all'attività motoria (ad esempio *fair play*, agilità, forza, squadra, collaborare, maratona, olimpiadi, campionato, solidarietà, correre, saltare). I giocatori si muovono a terra come preferiscono, ma senza potersi alzare e camminare. Insieme devono comporre tutte le parole della lista, una dopo l'altra, senza mai fermarsi.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Facciamo le lettere.	<i>Let's make letters with our bodies</i>	<i>¡Hacemos letras!</i>
Estrarre un bigliettino.	<i>Take out a note.</i>	<i>Extraer un billete.</i>
Aiutante e osservatore.	<i>Helper and observer.</i>	<i>Ayudante y observador.</i>
Comporre le parole.	<i>Compose the words.</i>	<i>Componer las palabras.</i>
Strisciare e rotolare.	<i>Crawl and roll.</i>	<i>Gatear y rodar.</i>

Tiro alla fune

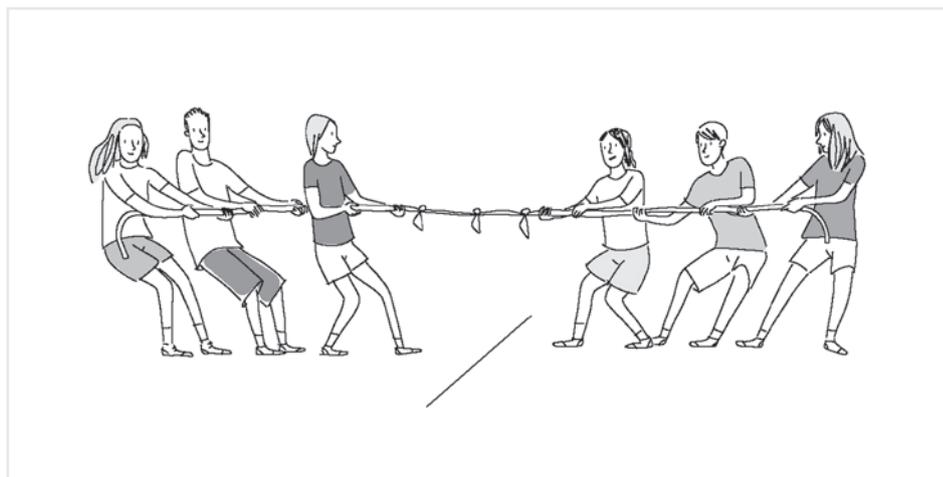
SCOPO

Lo scopo di questo gioco è quello di trascinare con tutta la propria forza gli avversari fino a far loro superare la linea di metà campo segnalata sul terreno. Bisogna, quindi, afferrare la corda con grinta e decisione, tirando verso di sé senza mai lasciarla, mantenere l'equilibrio durante lo sforzo, collaborare con i compagni di squadra per avere un'azione efficace. In alcuni casi, le cadute di uno o più giocatori consentono agli avversari di vincere.

COME SI SVOLGE

Due squadre con lo stesso numero di partecipanti. La corda viene posta a terra e nel suo punto centrale viene legato un fazzoletto; se ne legano poi altri due a 3 metri da quello centrale. Sotto al fazzoletto centrale segnare una linea che indicherà il limite da far superare alla squadra avversaria per vincere.

Le squadre si allineano ai due capi della fune, dietro al fazzoletto posto a 3 metri dal centro. I partecipanti impugnano la corda e la sollevano ma non si muovono. Il giudice prende la corda al centro e la pone perpendicolare alla linea marcata a terra. Indica alle squadre di mantenere la corda tesa ma senza staccare i piedi da terra e senza muoversi nello spazio. La sfida comincia quando l'arbitro darà l'ordine di tirare. La squadra che, trascinata dagli avversari, supera con il proprio fazzoletto la linea centrale, sarà la perdente del primo turno. Poi si fa cambio di campo, al fine di eliminare i possibili vantaggi derivanti dalle condizioni esterne o dallo stato del terreno e inizia la seconda sfida. In caso di parità, si gioca un altro turno di spareggio. Se una squadra vince di seguito 2 turni, il gioco è finito. Non è possibile sedersi, cadere, lasciare la corda; in questi casi o si ripete la sfida oppure si assegna un punto alla squadra che non commette il fallo.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

2 squadre di egual numero. Se il numero dei giocatori è dispari si possono bilanciare le squadre in base a peso o forza.

MATERIALE

Fune di 2-3 cm di diametro lunga tra i 10 e i 15 m, 3 fazzoletti (foulard, nastri, strisce di tela o fettucce) colorati, un gessetto o del nastro adesivo colorato.

AMBIENTE

Sia all'aperto sia al chiuso.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

Quando inizia il gioco, evitare assolutamente strattoni della corda da parte delle squadre. Prendere la corda al centro e spiegare ai partecipanti di afferrare la corda senza tirarla. Dire a tutti di prepararsi in posizione per tirare la fune. Far iniziare a tendere la corda dicendo alle squadre di tirare ma senza muoversi dal posto. Quando la corda è ben tesa (i partecipanti hanno i corpi in tensione e sotto sforzo) e il fazzoletto centrale è perfettamente sopra la linea di metà campo, lasciare la corda e dare il via.

 **VARIANTI**

1. *Tiro delle 4 funi.* Partecipano quattro bambini (o multipli di quattro). Utilizzare 2 o 4 corde legate al centro, in modo che ci siano quattro estremità uguali lunghe circa due metri; i partecipanti afferrano una delle quattro estremità e si dispongono a X in modo che le due corde siano perpendicolari tra loro. Tracciare con un gessetto un cerchio di circa tre metri di raggio. Al via i giocatori cominciano a tirare. Vince chi riesce a uscire dal cerchio con entrambi i piedi, mantenendo l'equilibrio (se si gioca a squadre, per vincere si devono mettere fuori dal cerchio tutti i piedi dei componenti di una squadra).
2. *La fune geometrica.* Legare le due estremità di una corda, i partecipanti devono afferrare la corda con entrambe le mani. Porsi equidistanti all'esterno della corda (la corda legata è un poligono che prende forma con un dentro e un fuori). Collaborare con i compagni tirando la corda per tenderla il più possibile tesa e disegnare un cerchio. Se il gruppo dimostra di collaborare e divertirsi, sfidarlo con altre forme geometriche (triangolo, rombo, rettangolo, stella) o forme convenzionali (luna calante, luna crescente, segno più, segno meno, radice quadrata, cuore). Si può fare una sfida fra due squadre con due funi: chi realizza al meglio il poligono richiesto? Fare foto e poi guardarle insieme.

 **ABILITÀ DA OSSERVARE**

- Controllo dello spazio e delle distanze (percezione dello spazio).
- Lavorare in gruppo in maniera costruttiva (partecipazione e cooperazione).
- Gestire l'emotività (controllo dello stress).
- Osservare le regole del gioco (*fair play*, sicurezza, cittadinanza).
- Rispettare i compagni, gli avversari, gli arbitri e gli spettatori (comportamento).
- Accettare la sconfitta con dignità (*fair play*).
- Regolare la forza nel tirare la corda (percezione cinestetica).

 **PARLIAMO CON TUTTI**

«Tiro la carta igienica».

Tutti i giocatori si preparano a tirare la carta igienica come la corda nel gioco base. Le squadre si trovano all'interno di un campo da volley (o in uno spazio di almeno 15 m di lunghezza e 6 m di larghezza). Tutti i partecipanti devono uscire dal lato indicato dal docente, mantenendo la carta igienica in tensione senza romperla e senza farle toccare terra. Se i giocatori commettono un fallo (strappano la carta igienica, la fanno toccare a terra o la tengono troppo piegata) le squadre tornano al centro. Se la carta igienica si rompe, i bambini si improvvisano rammendatori. Un partecipante prende le due estremità rotte e le sorregge come se fosse parte della carta igienica. Prima di finire il gioco raccogliere tutta la carta igienica per discutere con gli alunni su come riciclarla e utilizzarla in altri modi e non buttarla via dopo un gioco. Ad esempio può essere utile per pulire i vetri della classe, soffiarsi il naso, fare un pupazzo di carta pesta, tagliuzzare i coriandoli per carnevale o preparare una mummia.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Tiro alla fune.	<i>Tug of war.</i>	<i>Tira y afloja.</i>
L'unione fa la forza.	<i>Unity is strength.</i>	<i>La unión hace la fuerza.</i>
Non commettere fallo.	<i>Don't commit a foul.</i>	<i>No cometas una falta.</i>
Concedere la rivincita.	<i>Grant a rematch.</i>	<i>Conceder la revancha.</i>
Non abbandonare la tua squadra.	<i>Don't leave your team.</i>	<i>No abandones a tu equipo.</i>

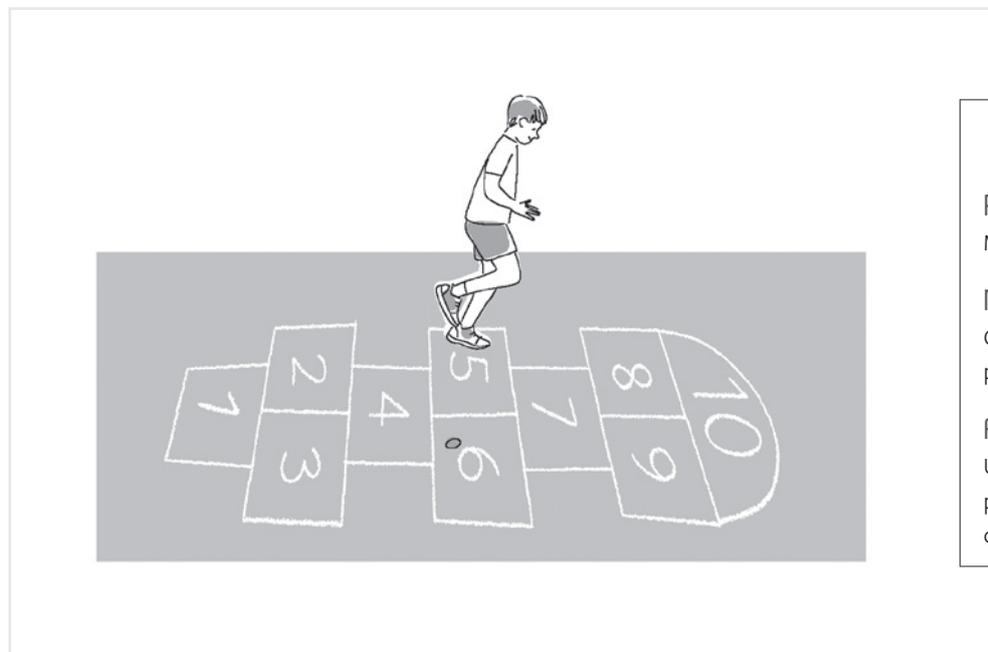
Mondo (Campana)

SCOPO

Favorire l'inclusione sociale e lo sviluppo delle abilità motorie, cognitive e sociali nei bambini. Questo gioco aiuta a mantenere viva la tradizione tra gli alunni e a valorizzare la cultura popolare. Inoltre, promuove l'autonomia degli alunni nel gestire l'attività fisica nel tempo libero.

COME SI SVOLGE

L'obiettivo del gioco è quello di completare l'intero percorso di andata e ritorno, saltando su ogni casella nell'ordine indicato dal disegno. A turno, i giocatori devono centrare con una pietra i rettangoli della campana, numerati in ordine crescente. Se la pietra centra il bersaglio, si inizia a saltare nelle caselle della campana con uno o due piedi, secondo lo schema riportato qui sotto. I giocatori non devono toccare le linee né entrare nella casella su cui è stata lanciata la pietra. Nella casella 10, che si chiama *cielo*, si entra a piedi pari uniti, poi con un salto ci si gira di 180° e si torna alla partenza, sempre saltando sulle caselle come all'andata. Mentre si ritorna alla partenza, i giocatori devono raccogliere la pietra. Vince chi effettua per primo l'intero percorso (lanciando le pietre in tutte le caselle, dall'1 al 10). Quando, all'ultimo giro, si arriva alla casella 10, si prende la pietra e si salta fuori dallo schema con entrambi i piedi dicendo «*Cielo*».



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

Minimo 2.

MATERIALE

Gesso (o nastro adesivo o dieci piastrelle) e sasso piatto.

AMBIENTE

Un pavimento piano dove si può disegnare il campo di gioco.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

Approfittiamo di questo gioco popolare per dare alcuni suggerimenti agli alunni per divertirsi in sicurezza e senza litigare: scegliere un pavimento piatto e pulito per giocare, senza ostacoli o pericoli; evitare di giocare su superfici ghiacciate, bagnate o scivolose; indossare scarpe comode e adatte per saltare; assicurarsi che il campo sia in un posto protetto e sicuro; in strada, controllare che non passino auto, moto e biciclette; verificare che tutti i partecipanti conoscano le regole e le rispettino; incoraggiare coloro che hanno meno abilità per consentire loro di migliorare.

 **VARIANTI**

1. *All'indietro*. Come il gioco base, saltando all'indietro durante tutto il percorso.
2. *Chobin*. Come il gioco base, effettuando due salti consecutivi in ogni casella. Nella casella 10 si effettuano 4 salti e ci si gira di 180° durante il secondo salto.
3. *Carico il peso*. Come il gioco base, raccogliendo la pietra all'andata prima di arrivare al 10 e girarsi.
4. *Rotola via*. Come il gioco base, utilizzando una palla da tennis al posto della pietra.
5. *Campo*. Esistono infinite modifiche del campo di gioco. Utilizzare i campi della scheda di lavoro n. 2. *Campi di campane* o quelli disegnati dagli alunni e sperimentarli giocando.
6. *Destro pari e sinistro dispari*. Eseguire il percorso appoggiandosi solo su un piede a terra. Saltellare con il piede destro nelle caselle contraddistinte dal numero pari, con il sinistro quelle col numero dispari.

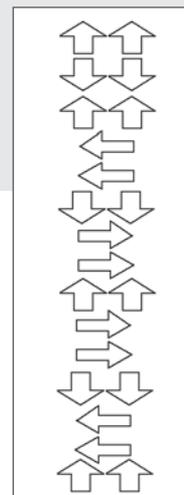
 **ABILITÀ DA OSSERVARE**

- Rispettare il proprio turno e il ritmo di entrata (*timing*, comportamento).
- Mantenersi concentrato (attenzione).
- Ricordarsi il numero della casella dove lanciare la pietra (memoria).
- Eseguire i salti nella maniera corretta (coordinazione).
- Mantenersi in equilibrio (equilibrio).
- Rispettare le regole del gioco (sicurezza, cittadinanza).
- Accettare la sconfitta con dignità (*fair play*).
- Applicare strategie efficaci (risolvere problemi).
- Distinguere la destra e la sinistra (lateralità).

 **PARLIAMO CON TUTTI**

«Mondo freccia».

È un gioco di gruppo per muoversi tutti insieme e aspettare il proprio turno facendo qualcosa. Adattissimo a tutti coloro che non riescono a stare fermi nelle ore di educazione fisica. Disegnare il campo (vedi figura a lato). I giocatori si mettono in fila e battono le mani a ritmo per scandire il tempo. I partecipanti saltano sul percorso, seguendo le indicazioni delle frecce, girando il corpo in aria e cercando la posizione giusta per atterrare. Il primo della fila comincia a saltare; quando effettua il suo quarto salto può partire il giocatore successivo procedendo nello stesso modo.



MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Mondo – Campana.	<i>Hopscotch.</i>	<i>Rayuela.</i>
Tirare il sasso.	<i>Throw the stone.</i>	<i>Tirar la piedra.</i>
Saltare dentro le caselle.	<i>Jump into the boxes.</i>	<i>Saltar a las casillas.</i>
Raccogliere il sasso senza cadere.	<i>Pick up the stone without falling.</i>	<i>Recoger la piedra sin caerse.</i>
Saltare fuori e dire «Cielo».	<i>Jump out and say «Sky».</i>	<i>Saltar y decir «Cielo».</i>



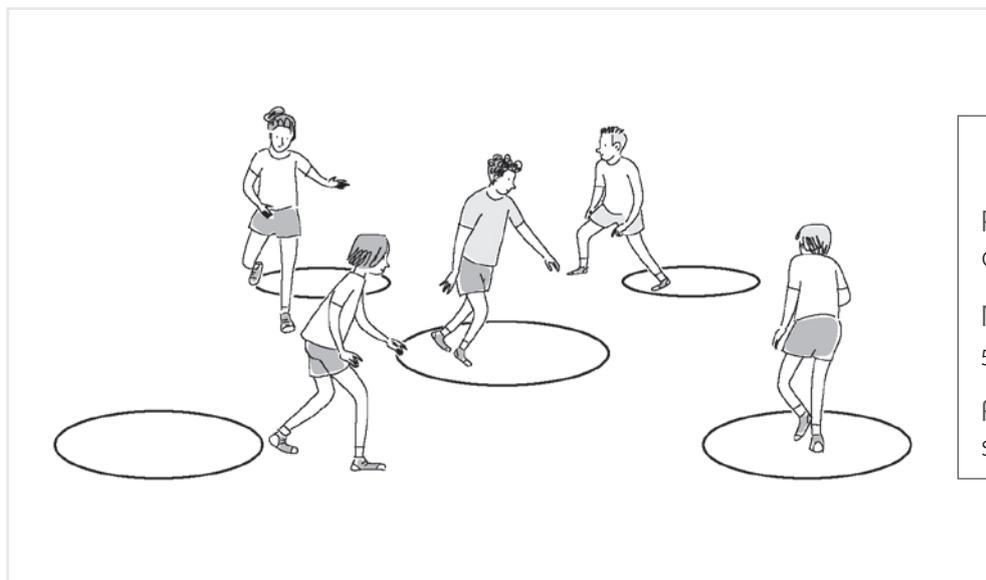
I 4 cantoni

? SCOPO

Questo gioco si ispira al tradizionale gioco dei 4 cantoni; sollecita molte abilità di molti sport, in particolare quelle dell'atletica leggera. Nello specifico, ha lo scopo di migliorare gli scatti e la velocità della corsa. Il fatto di dover osservare attentamente i movimenti dei compagni per decidere rapidamente verso quale base correre costringe, inoltre, a prendere una decisione in tempi rapidi (*decision marking*) e a individuare la strategia migliore per occupare uno dei 4 cantoni prima dei compagni.

💡 COME SI SVOLGE

Il gioco inizia con i giocatori disposti all'interno dei cerchi (si veda la figura). I 4 cerchi all'esterno, che formano un quadrato, sono i 4 cantoni. Quando il capogioco dice «Via!» tutti i giocatori scattano. I giocatori nei cantoni devono raggiungere il cerchio successivo girando in senso orario. Il giocatore del centro prova a occupare uno dei cantoni prima che lo raggiungano i compagni. Il partecipante che non riesce a occupare un cantone deve correre velocemente a occupare il cerchio del centro. Quando tutti i partecipanti sono all'interno dei cerchi, il capogioco ricomincia dicendo «Via!». Si può giocare senza capogioco. In questo caso il segnale di partenza viene gridato dal giocatore che occupa il cerchio del centro.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI
Gruppetti di 5 bambini.

MATERIALE
5 cerchi per gruppo di bambini.

AMBIENTE
Sia all'aperto che al chiuso.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

I 4 cantoni, come abbiamo detto, è un gioco popolare, che si svolgeva per lo più in strada. Grazie a questo gioco i bambini imparavano a correre, a scattare, a fermarsi rapidamente, a non scontrarsi, a rispettare le regole e l'avversario. Le discussioni solitamente si placano perché non ci sono punti, quasi tutti vincono e perdono continuamente. Anche in classe il gioco può essere utilizzato per muoversi, correre e stimolare l'autogestione. Oppure, come nella variante n. 5, *A punti*, i partecipanti devono studiare le situazioni e applicare velocemente strategie efficaci per occupare il cerchio successivo e fare punto. In questo caso il gioco è molto partecipato e i giocatori rischiano di litigare tra di loro e perdere tempo; è quindi opportuno inserire un arbitro per velocizzare e mantenere un buon ritmo di gioco.

VARIANTI

1. *Antiorario*. La rotazione si effettua in senso antiorario.
2. *Salterino*. Ci si sposta saltellando su un piede, cambiando il piede d'appoggio alla fine di ogni *manche*.
3. *Che ora è?* Il capogioco dice «Orario» oppure «Antiorario», invece di dire «Via!». I giocatori nei cantoni devono scattare nella direzione indicata.
4. *Testa o croce*. Come la variante precedente, ma utilizzare il termine «Testa» invece di «Orario», e il termine «Croce» invece di «Antiorario».
5. *A punti*. Come il gioco base ma senza il segnale di partenza. I giocatori nei cantoni marcano 1 punto ogni volta che riescono a raggiungere e occupare il cerchio successivo. Vince il primo giocatore che raggiunge 20 punti.

ABILITÀ DA OSSERVARE

- Spostarsi dal proprio cantone al momento giusto (tempismo).
- Muoversi avendo sotto controllo gli spostamenti dei compagni (visione periferica).
- Agire con prontezza di riflessi (reattività).
- Essere veloci nella corsa (velocità).
- Rispettare le regole del gioco (sicurezza, cittadinanza).
- Applicare strategie efficaci (*decision marking*).
- Controllare le distanze (percezione dello spazio).
- Gestire l'emotività (controllo dello stress).

PARLIAMO CON TUTTI

«Granchio orso canguro scimmia».

Il gioco base può essere arricchito per essere più accessibile e far partecipare contemporaneamente tutta la classe. Aggiungere diversi tipi di andatura e porre più cerchi in ordine sparso permette di partecipare al gioco, divertirsi e raggiungere il risultato anche ai ragazzi che non possono correre e scattare. Ad esempio, si possono disporre al suolo 10 cerchi di 2 colori diversi in ordine sparso; i giocatori sono in piedi fuori dai cerchi. All'inizio del gioco tutti sono scimmie, ma durante il gioco i partecipanti possono evolversi. La prima trasformazione è da scimmie (camminano) a canguri (saltano a piedi uniti), poi orsi (si muovono in quadrupedia) e infine granchi (si muovono in quadrupedia ma a pancia in su). Il capogioco dà il via e poi i comandi, indicando quali categorie di animali devono entrare nei cerchi, di quale colore. Ad esempio: «Entrano le scimmie nei cerchi blu» o «I canguri nei cerchi rossi» o ancora, «Gli animali a 4 zampe in tutti i cerchi» o infine, «Tutti nei cerchi blu». I giocatori chiamati in causa devono entrare nei cerchi indicati il più velocemente possibile senza cambiare la camminata mentre gli altri partecipanti continuano a muoversi aspettando il loro turno. I partecipanti che riescono a occupare i cerchi per primi si trasformano. Il gioco finisce quando tutti sono granchi.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
I 4 cantoni.	<i>The 4 corners.</i>	<i>Los 4 cantones (esquina).</i>
Scattare velocemente.	<i>Sprint fast.</i>	<i>Dispara rápido.</i>
Fermarsi dentro il cerchio.	<i>Stop inside the circle.</i>	<i>Detenerse dentro del círculo.</i>
Osservare i punti deboli.	<i>Observe the weak points.</i>	<i>Observa los puntos débiles.</i>
Individuare una strategia adatta.	<i>Identify a suitable strategy.</i>	<i>Identificar una estrategia adecuada.</i>

Rialzo

? SCOPO

Il gioco del rialzo è un gioco tradizionale; con questo gioco ci si può divertire in qualsiasi luogo (soprattutto in ambiente naturale, ad esempio al parco). Sviluppa molti schemi di movimento che stanno alla base di molti sport: correre, saltare, arrampicarsi. Si può giocare in ogni momento e non servono attrezzi. È un ottimo modo per avviare il riscaldamento di tutto il corpo, in totale autonomia.

💡 COME SI SVOLGE

Un capogioco (il cacciatore) grida «*Rialzo*». Tutti i giocatori (le prede), scappando, cercano velocemente un modo per staccare i piedi da terra e non toccare con nessun punto del corpo il suolo: possono salire su un muretto o una panchina, arrampicarsi sopra un albero o su qualsiasi oggetto/attrezzo sia più alto del terreno; l'importante è riuscire a sollevarsi stabilmente da terra mantenendo l'equilibrio. Chi ci riesce grida «*Rialzo*» e si salva. Chi viene catturato o l'ultima preda rimasta in fuga diventa il cacciatore. Quando le prede scendono al suolo devono scappare dal cacciatore e cercare un altro rialzo. Si può rimanere sopra un «*rialzo*» per non più di 10 secondi.



DATI TECNICI

PARTECIPANTI

Minimo 3.

MATERIALE

Tutti quelli presenti nel luogo dove si gioca (attrezzi della palestra, giochi del parco giochi...).

AMBIENTE

Sia all'aperto che al chiuso, in uno spazio abbastanza ampio che permetta di correre e con qualche rialzo.

ATTENZIONE A QUELLO CHE SUCCEDDE (INDICAZIONI METODOLOGICHE PER L'INSEGNANTE)

La regola dei 10 secondi serve per rendere il gioco più dinamico. Questo intervallo può essere allungato o diminuito, in base alla risposta dei partecipanti. Le prede possono correre per provocare il cacciatore, fargli delle finte o fargli le boccacce. La velocità nel salire e scendere dai rialzi disorienta il cacciatore e non gli offre punti di riferimento stabili; tutto ciò rende il gioco avvincente perché ricco di imprevisti.

 **VARIANTI**

1. *Ribasso*. Come il gioco base, ma i giocatori si salvano temporaneamente se si toccano i piedi con entrambe le mani e dicono: «*Ribasso!*». Chi perde l'equilibrio diventa il cacciatore.
2. *Rialzo ballerino*. Come il gioco base, ma i giocatori si salvano per 5 secondi se riescono a mantenere l'equilibrio mentre sollevano un piede e lo afferrano con entrambe le mani. Si salvano per 10 secondi se riescono anche a stendere la gamba (afferrando anche il piede) e mantenere l'equilibrio.
3. *Rialzo 4,3,2,1*. Come il gioco base ma il primo cacciatore dice «*Rialzo 4*» e tutti possono salire su un rialzo utilizzando fino a 4 appoggi/appigli per tutta la *manche*. La prima preda che viene acchiappata grida «*Rialzo 3*» e il gioco funziona come in precedenza ma con tre appoggi, la preda successiva grida «*Rialzo 2*» (due appoggi) e, infine, l'ultima grida «*Rialzo 1*» (un appoggio). Il gioco poi ricomincia daccapo, le volte necessarie per divertirsi e allenarsi, o fino a quando tutti sono stati cacciatori.

 **ABILITÀ DA OSSERVARE**

- Essere rapidi nel salire su un rialzo (velocità).
- Mantenere la postura assunta senza cadere (equilibrio).
- Fare scherzi divertenti al cacciatore (fantasia).
- Gestire lo spazio e le distanze (percezione dello spazio).
- Pensare con efficacia (*decision marking*).
- Applicare strategie efficaci (*problem solving*).
- Rispettare i compagni di squadra e gli avversari (comportamento).
- Accettare la sconfitta con dignità (*fair play*).

 **PARLIAMO CON TUTTI**

«Asini a cavallo».

È un gioco di collaborazione che funziona come «*Rialzo*». Si gioca in un campo o in un prato senza nessun attrezzo, quindi il rialzo sarà un compagno. Si divide il gruppo in due squadre: gli asini e i cavalli. Il capogioco inizia dicendo: «*Asini a cavallo*». Un cacciatore prescelto comincia a correre per dare la caccia agli asini; i cavalli si muovono camminando. Gli asini scappano e per salvarsi devono salire in groppa ai cavalli. Chi è preso, diventa cacciatore. In qualsiasi momento il capogioco può dire: «*Cavalca l'asino*». In questo caso, il gioco continua con le stesse regole ma cambiano i ruoli: gli asini camminano, sollevano e sostengono, mentre i cavalli scappano. Il gioco prosegue alternando le due situazioni. Eventualmente il cacciatore può dire lui stesso le frasi al posto del capogioco per consentire ai ragazzi di autogestirsi in completa autonomia.

MULTILINGUA

ITALIANO	ENGLISH	ESPAÑOL
Rialzo.	<i>Floor is lava.</i>	<i>Piso es lava.</i>
Salire in equilibrio sopra qualcosa.	<i>Balance on something.</i>	<i>Hacer equilibrio sobre algo.</i>
Arrampicarsi e mantenersi sollevati da terra.	<i>Climb and keep off the ground.</i>	<i>Subir y manténerse alejado del suelo.</i>
Portare in braccio qualcuno.	<i>Carrying someone.</i>	<i>Llevar a alguien.</i>
Sedersi a cavalcioni.	<i>Sit astride.</i>	<i>Sentarse a horcajadas.</i>

Le abilità che suggeriamo di osservare in questo percorso sono quelle indicate nel **Traguardo per lo sviluppo delle competenze**: «L'allievo sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco sport [...] e forme semplificate di diverse gestualità tecniche».

Data: _____							
Alunno/a	Consapevolezza del proprio corpo ricavata dalle esperienze di gioco sport	Padronanza di abilità riferite alla gestualità tecniche sperimentate	Rispetto delle regole	Autonomia (portare a termine un lavoro)	Impegno	Valutazione*

* *Legenda dei livelli di sviluppo della abilità*

Avanzato L'alunno/a porta a termine compiti in situazioni note e non note, mobilitando una varietà di risorse sia fornite dal/la docente sia reperite altrove, in modo autonomo e con continuità.

Intermedio L'alunno/a porta a termine compiti in situazioni note in modo autonomo e continuo; risolve compiti in situazioni non note utilizzando le risorse fornite dal/la docente o reperite altrove, anche se in modo discontinuo e non del tutto autonomo.

Base L'alunno/a porta a termine compiti solo in situazioni note e utilizzando le risorse fornite dal/la docente, sia in modo autonomo ma discontinuo, sia in modo non autonomo, ma con continuità.

In via di prima acquisizione L'alunno/a porta a termine compiti solo in situazioni note e unicamente con il supporto dal/la docente e di risorse fornite appositamente.

Le abilità contenute nella Scheda sono coerenti con i seguenti Obiettivi di apprendimento descritti all'interno delle Indicazioni Nazionali, che per completezza riportiamo.

- **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo.** Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
- **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play.** Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri. Rispetta le regole della competizione sportiva; sa accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.
- **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.** Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

