

*Seconda Parte*

***15 ESEMPI  
PRATICI  
DI LEZIONE***

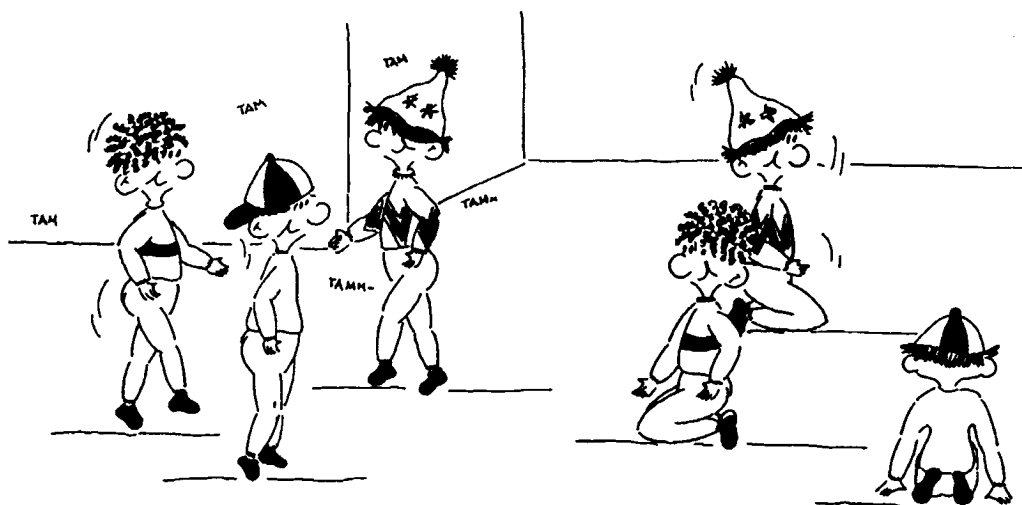
# 1° ESEMPIO

## CONOSCENZA E PRESA DI COSCIENZA CORPOREA

- *Classi:* I ciclo
- *Durata:* 50'
- *Obiettivo principale:* Educazione posturale

**A) Prima proposta:** ha carattere di avvio della lezione, è introduttiva alla conoscenza del proprio corpo.

**Es. n. 1):** I bambini camminano liberamente per la palestra guidati dal suono di un tamburello o di una musica cadenzata. All'arresto del ritmo tutti assumono la posizione indicata dall'insegnante (in ginocchio; a pancia a terra; braccia in fuori; mani ai fianchi); riprendono a camminare con il riprendere del ritmo.



**Es. n. 2):** Lo stesso esercizio sostituendo "il camminare" con il "correre liberamente", in modo blando e senza scontrarsi.

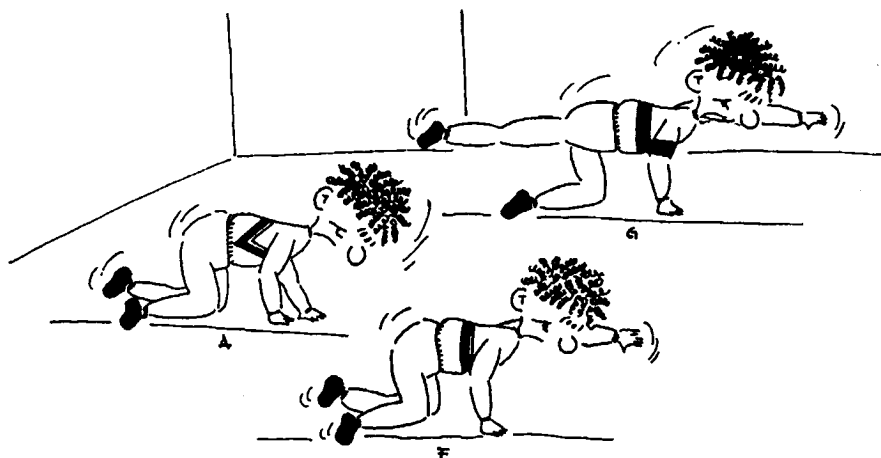
**Es. n. 3):** Come sopra, toccando prima con una mano poi con l'altra alternativamente la parte del corpo nominata dall'insegnante (testa, viso, pancia, piede, ginocchio, ecc.).

## B) Seconda proposta:

**Es. n. 4):** Il gioco del gatto. (Guida l'insegnante).

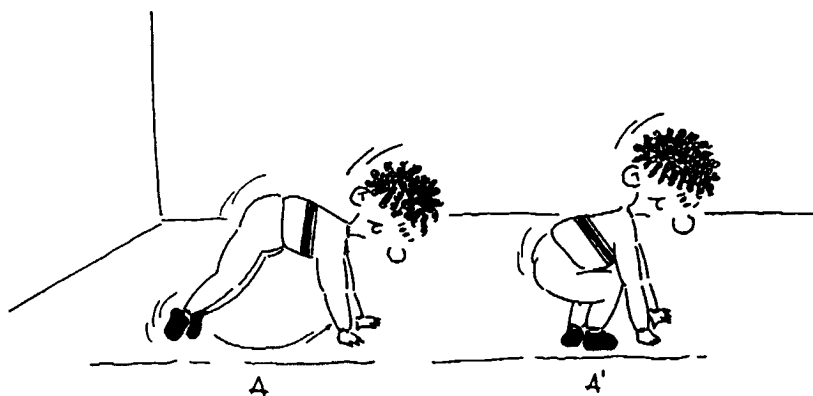
L'aspetto mimico-imitativo garantisce successo al gioco, stimola la fantasia e crea interesse immediato.

- a) Il gatto cammina (spostarsi, in quadrupedia).
- b) Il gatto è spaventato (inarcare la schiena e soffiare con la bocca).
- c) Il gatto è curioso (dalla stessa posizione, protendere la testa, in avanti e in alto).
- d) Il gatto annuusa (avvicinare le spalle a terra senza piegare le braccia, inspirare col naso).
- e) Il gatto si guarda la pancia (flettere la testa sul tronco).
- f) Il gatto allunga una zampa (sollevare alternativamente gli arti superiori).
- g) Il gatto allunga due zampe (sollevare contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra e viceversa).

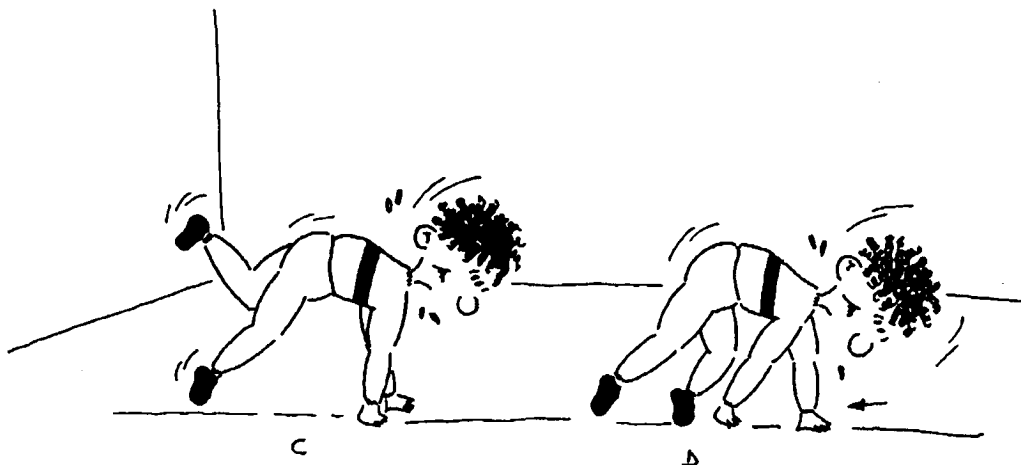


**Es. n. 5):** Il gioco degli animali.

- a) Il gatto si trasforma in lepre che saltella per i prati: i bambini procedono, muovendo alternativamente le mani, mentre i piedi fanno contemporaneamente un saltello.



- b) La nostra lepre diventa ora volpe che va a caccia nel bosco:  
i bambini si muovono strisciando sul pavimento con le spalle basse.
- c) La volpe ha ferito la zampa di un coniglietto ed ora questo scappa verso la sua terra:  
i bambini avanzano con tre appoggi, alternando un saltello con un piede e uno spostamento simultaneo delle mani.
- d) Il coniglietto si ferma a bere un po' d'acqua ad un ruscello e incontra un gambero che cammina in maniera curiosa:  
i bambini sempre in appoggio su mani e piedi si muovono all'indietro.



### C) Terza proposta:

*Es. n. 6): Il gioco dello specchio.*

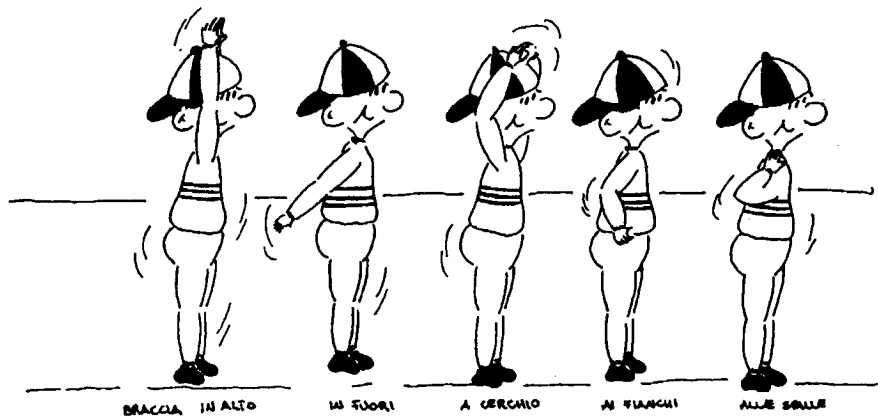
Tutti i bambini sono seduti o in piedi di fronte all'insegnante e copiano i suoi movimenti come in un'immagine speculare.

a) *Posizioni simmetriche delle braccia:*

braccia in alto,  
braccia in fuori,  
braccia fuori alto,  
braccia avanti alto,  
braccia a cerchio sul capo,  
mani ai fianchi,  
mani alle spalle.

b) *Posizioni asimmetriche:*

un braccio avanti e uno in alto,  
un braccio avanti e una mano alla spalla,  
un braccio ad arco e uno al dorso,  
un braccio in alto e uno in fuori.



c) *Mani appoggiate a terra* (da seduti, gambe tese):

gambe divaricate,  
gambe flesse,  
gambe incrociate, ecc.

## 2° ESEMPIO

### CONOSCENZA E PRESA DI COSCIENZA CORPOREA

- *Classe:* I Elementare
- *Durata:* 50'
- *Obiettivo principale:* Educazione respiratoria
- *Attrezzi:* cerchi, palline da ping-pong, palloncini gonfiati

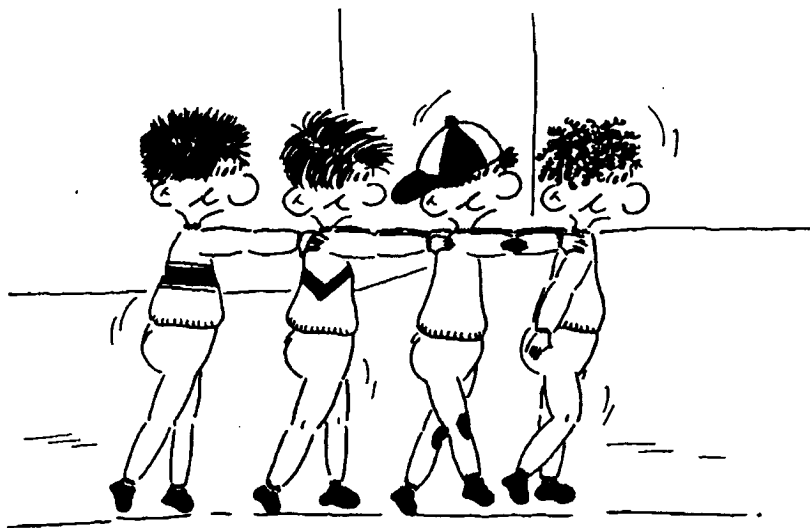
**Es. n. 1):** I bambini formano un grande cerchio, legati per mano. Fanno un girotondo eseguendo un'andatura a passi laterali e incrociati stringendo e allargando il cerchio.

**Es. n. 2):** Il gioco del treno (guida la voce dell'insegnante)  
Si dispongono i bambini in fila. Si tengono uniti l'uno all'altro appoggiando le mani sulle spalle del compagno. Il capofila fischia e annuncia la partenza del treno. Tutti i bambini accompagnano il viaggio ritmando con la voce "ciuff ciuff".

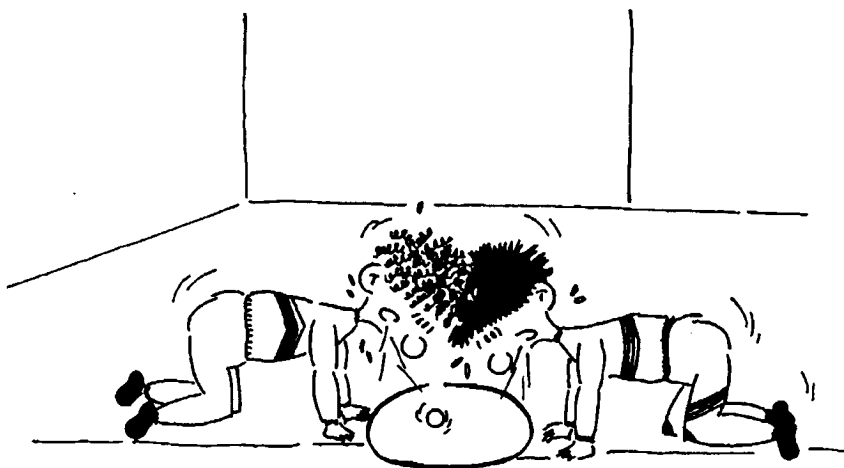
1ª Stazione: scendono i bambini con la tuta rossa!

2ª Stazione: salgono prima le bambine e poi i bambini!

3ª Stazione: scendono i bambini con la tuta gialla!



**Es. n. 3):** Cerchi sparsi a terra, una pallina da ping-pong al centro di ognuno. Due bambini per cerchio soffiano la pallina da una parte all'altra.



**Es. n. 4):** Disegnare 4 corsie sul pavimento, larghe m. 2 e lunghe da 8 a 10 m. Disporre i bambini in fila in ciascuna corsia. Al via i primi quattro partono con un'andatura strisciata sul pavimento, spingendo avanti, soffiando un palloncino colorato gonfiato. Così per ogni gruppo di 4 bambini.



**Es. n. 5):** I bambini sono seduti a gambe incrociate con le mani sulle ginocchia, fronte all'insegnante. Respirare seguendo il ritmo dato dall'insegnante.

**Es. n. 6):** Seduti a gambe incrociate.

Inspirare.

Trattenere il fiato fino a quando l'insegnante conta 1, 2, 3... e poi soffiare.





### 3° ESEMPIO

#### CONOSCENZA E PRESA DI COSCIENZA CORPOREA

- *Classi:* Il ciclo
- *Durata:* 60'
- *Obiettivo principale:* Educazione percettiva
- *Attrezzi:* Cronometro, foulard, spalliere, quadro svedese.

#### A) Prima proposta:

**Es. n. 1):** Gioco: la telecamera. (Analizzatore uditivo).

È una gara di corsa a vari ritmi, della durata di 2 minuti complessivamente, nella quale gli atleti obbediscono agli ordini di un bambino telecronista (le prime volte sarà l'insegnante) che inventa le varie fasi della corsa e le descrive a voce alta.

«Ecco, sono partiti tutti insieme, senza urtarsi, e a ritmo blando; vediamo però che a poco a poco si stanno portando in testa i "capelli neri" mentre gli altri mantengono l'andatura di inizio gara. Ma ecco che i "capelli neri" vengono raggiunti e superati dai "capelli biondi".

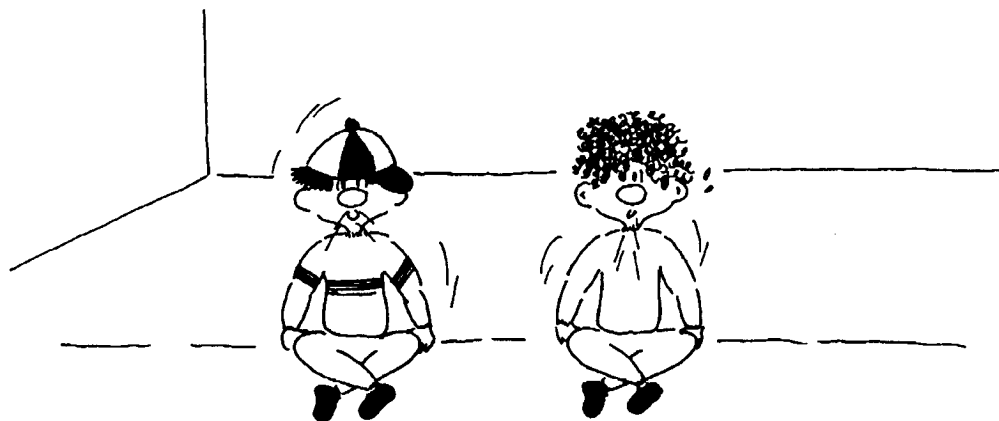
Il gruppo si riforma compatto e prosegue a ritmo moderato. Non è ancora il momento di tentare una "fuga"!».

Così via, fino allo scoccare dei 2', mettendo in evidenza caratteristiche fisiche, di abbigliamento, ecc.



**Es. n. 2):** Bambini seduti, gambe incrociate, mani sulle ginocchia.

- Chi soffia più a lungo!
- Chi riesce a soffiare un po' per volta?
- Chi soffia forte...
- Chi soffia piano...



## **B) Seconda proposta:**

**Es. n. 3):** ("Analizzatore uditivo").

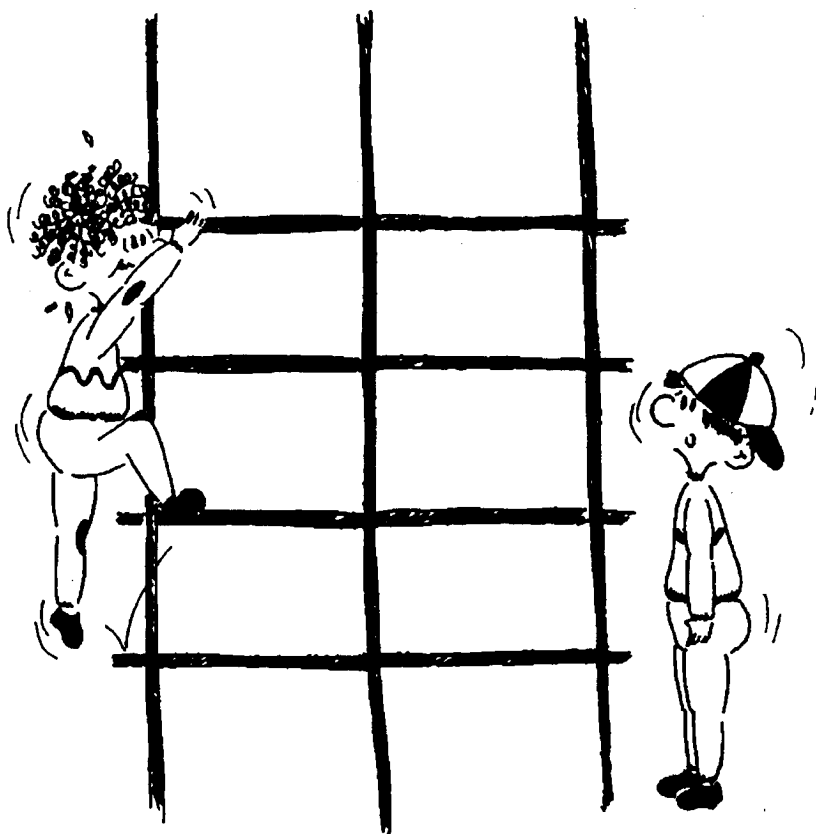
L'insegnante sistema in un angolo della palestra gli alunni in gruppo con gli occhi bendati. Si sposta poi in una parte qualsiasi dello spazio a disposizione, battendo le mani o emettendo un suono.

Lentamente i bambini, con le braccia tese avanti, si spostano e avanzano verso il punto da cui proviene il suono.



**Es. n. 4):** I bambini sono sistemati al centro della palestra con gli occhi bendati.  
L'insegnante si sposta lentamente richiamando la loro attenzione o con la voce o con un fischietto o battendo le mani.  
I bambini devono volgere la fronte verso la fonte del rumore.

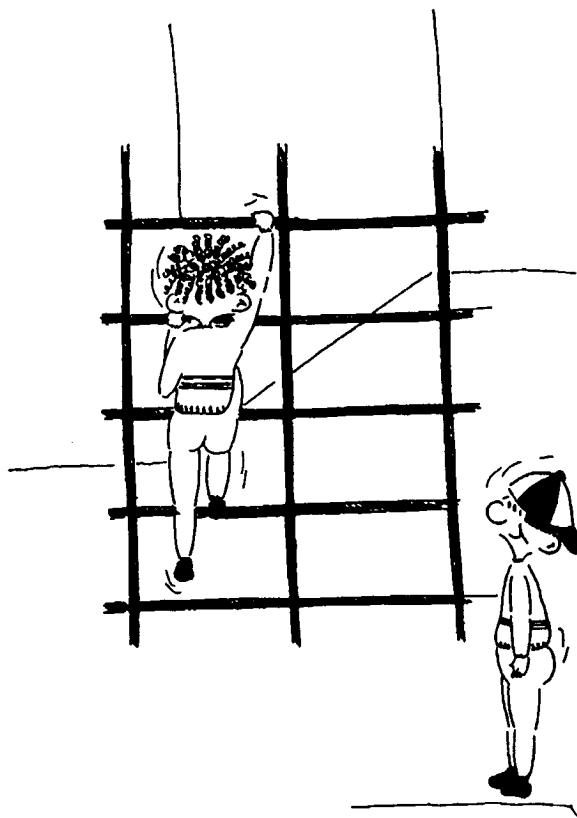
**Es. n. 5):** ('Analizzatore tattile e pressorio').  
Quattro spalliere disposte una accanto all'altra.  
I bambini, uno alla volta, si arrampicano sulla prima spalliera usando la presa delle mani e l'appoggio dei piedi. Si spostano, quindi, trasversalmente sull'attrezzo fino all'ultima spalliera e discendono lentamente.



**Es. n. 6):** Quadro svedese.

Come l'esercizio precedente: i bambini si arrampicano senza aggiungere la massima altezza.

- Salita su una fila di quadrati.
- Salita in diagonale.
- Salita lungo lo staggio esterno.



**Es. n. 7):** In applicazione agli esercizi precedenti l'insegnante organizza un gioco di staffetta.

I bambini sono schierati in fila, di fronte ad ogni spalliera a 15 m. di distanza. Ogni fila è composta dallo stesso numero di alunni ed è fornita di una palla colorata.

Al via dell'insegnante, i primi di ciascuna fila raggiungono di corsa la spalliera; si arrampicano e depositano sull'ultimo piolo la palla colorata; discendono, senza palla e corrono verso il compagno in attesa e pronto a scattare.

Questi a sua volta, si arrampica, riprende la palla, ritorna di corsa per consegnarla al compagno successivo. È così via fino all'ultimo allievo.

**C) Terza proposta (percezione cinestetica):**

Esercizi di decontrazione o di rilassamento.

Come le marionette...

I bambini sono sugli avampiedi con le braccia tese in alto.

L'insegnante guida con la voce:

"Lasciar cadere un braccio..."

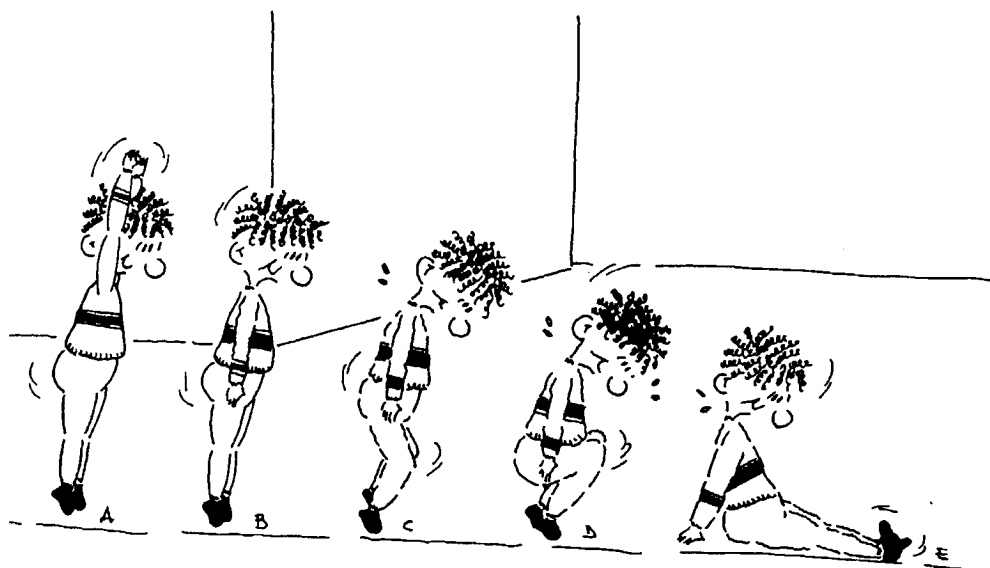
poi l'altro..."

"Lasciar cadere il capo sul petto..."

"le gambe si piegano..."

"il busto si chiude sulle ginocchia..."

"tutti i fili si rompono..."



## 4° ESEMPIO

### SVILUPPO FUNZIONALE E ORGANICO

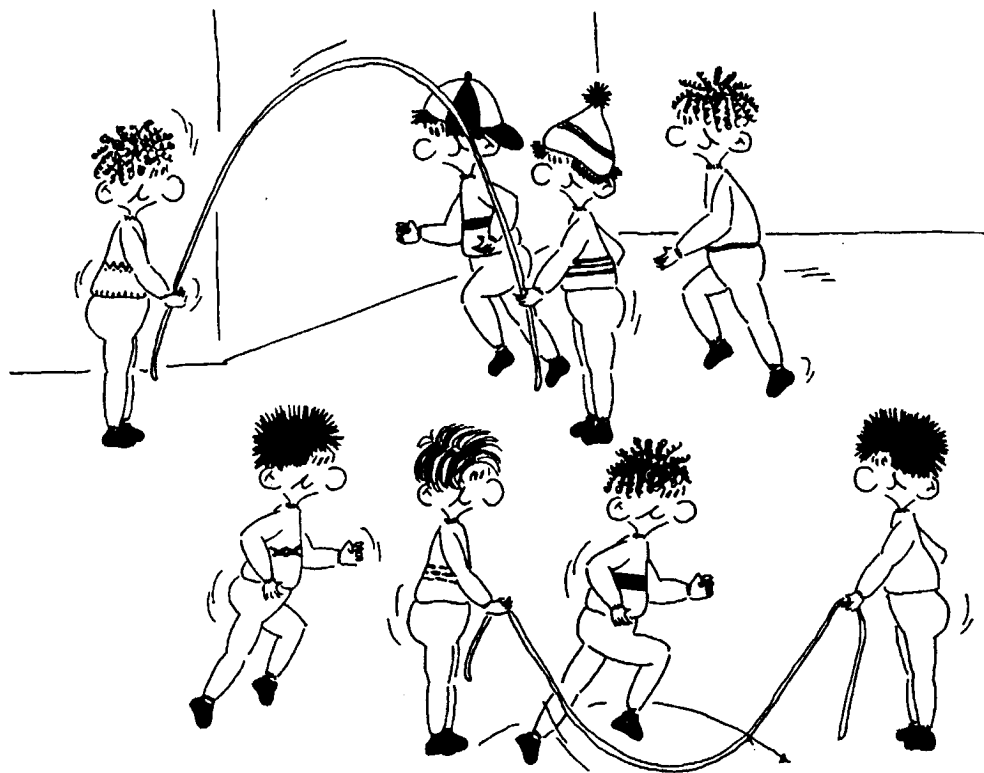
- Classe: V Elementare
- Durata: 60'
- Obiettivo principale: Rapidità di reazione e velocità di movimento.
- Attrezzi: funicelle, cronometro.

#### A) Prima proposta: Corsa lenta in gruppo sul settore circolare.

1) Lungo la circonferenza sono posti due allievi con funicella girante e due allievi alla parte opposta, con funicella oscillante.

I bambini eseguono la corsa blanda alternando un passaggio rapido sotto la fune girante ed un balzo lungo per superare quella oscillante.

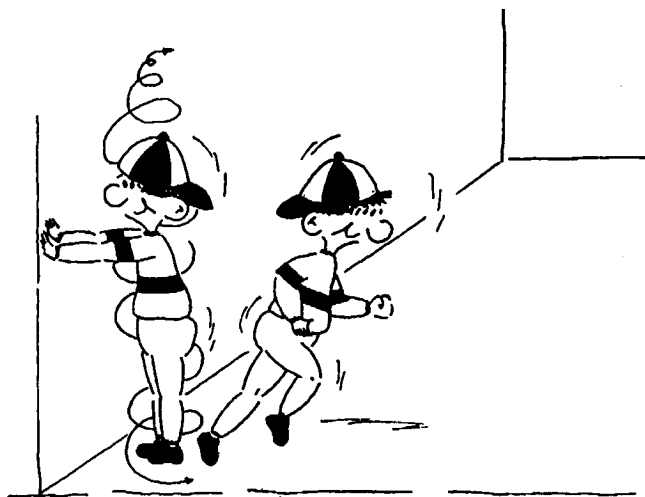
Tempo: 2' circa.



2) Andatura di passo, eseguendo ispirazioni ed espirazioni, elevando o abbassando le braccia per fuori-alto.

**B) Seconda proposta (rapidità di reazione, con stimoli acustici):**

- 3) I bambini sono in riga di fronte all'insegnante. Alla voce "destra" o "sinistra" a piacere, tutti iniziano un'azione di corsa rapida in avanti iniziando il movimento con il piede nominato.
- 4) Come l'esercizio precedente, iniziando uno spostamento rapido all'indietro.
- 5) Bambini disposti su due righe opposte, a fondo campo. Al "Via!", corsa in avanti e arresto con il piede nominato in avanti (destra, sinistra o due piedi in linea)
- 6) Bambini fronte alla parete con le mani in appoggio. Al "Via!" dietro-front e iniziare un'azione di corsa rapida in avanti.



- 7) Come l'esercizio precedente con giro a sinistra o a destra a seconda del segnale dell'insegnante.

**C) Terza proposta (esercizi respiratori):**

- 8) Gioco: rompere il cerchio.

Formare due o tre cerchi. Al centro, un allievo che, al segnale dell'insegnante, cerca di uscire dal cerchio spingendo sulle braccia "a catena" dei compagni.

Il gioco può essere eseguito "a tempo" oppure si può penalizzare il gruppo che per primo fa uscire il bambino dal cerchio.

## 5° ESEMPIO

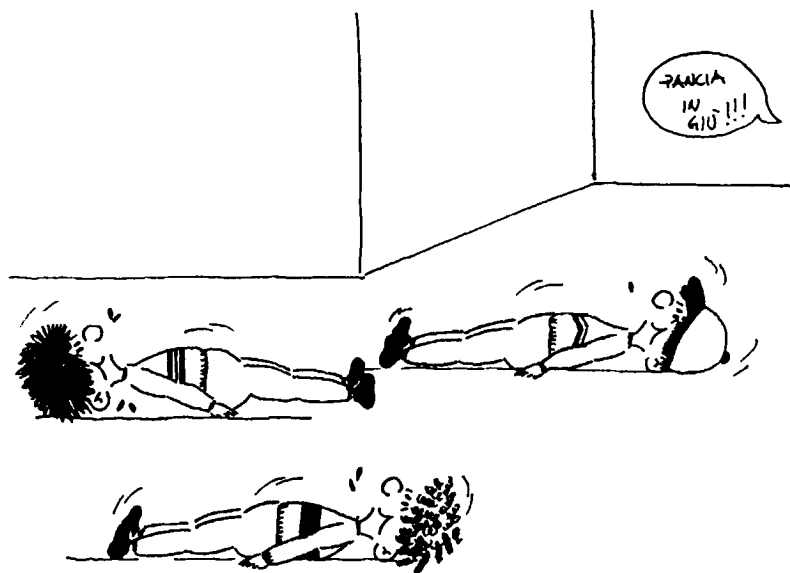
### SVILUPPO FUNZIONALE E ORGANICO

- Classe: V Elementare
- Durata: 60'
- Obiettivo principale: rapidità di reazione e velocità di movimento.
- Attrezzi: palla, tre palloni, cronometro.

#### A) Prima proposta:

1) Bambini a gruppo, fronte all'insegnante che nomina alcune posizioni o movimenti (noti ai bambini) da eseguire successivamente in forma rapida.

Es: in ginocchio!  
pancia in giù!  
gambe piegate!  
pancia in su!  
sul fianco destro!  
candela!  
ecc.





**B) Seconda proposta (rapidità di reazione con stimoli visivi):**

Altrezzo una palla da ritmica.

2) I bambini sono a gruppo di fronte all'insegnante, molto attenti ai movimenti che farà compiere alla palla.

a) L'insegnante lancia la palla in alto a diverse altezze e la riprende.

Gli allievi battono le mani al punto morto della traiettoria.



3) Allievi disposti in due righe ai lati opposti della palestra. Insegnante al centro, con la palla.

Insegnante lancia la palla verticalmente e i bambini corrono fino a quando la palla viene ripresa.

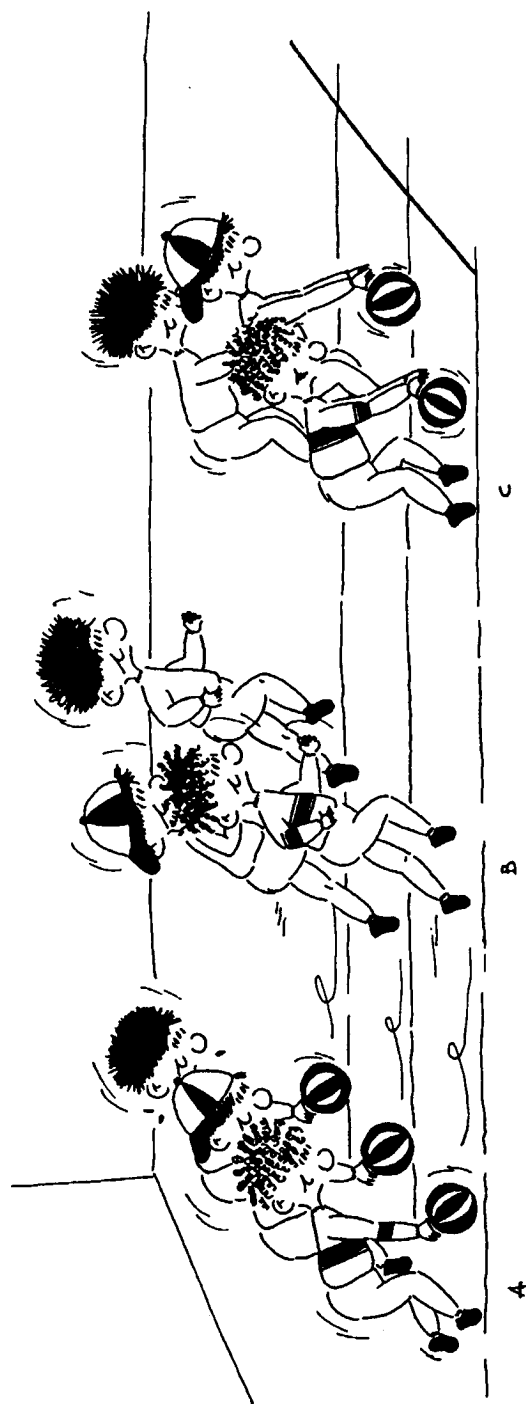
Si corre prima avanti e poi indietro.

4) Insegnante e un collaboratore posti di fronte; eseguono a piacere un passaggio o un lancio della palla verso l'alto e ripresa.

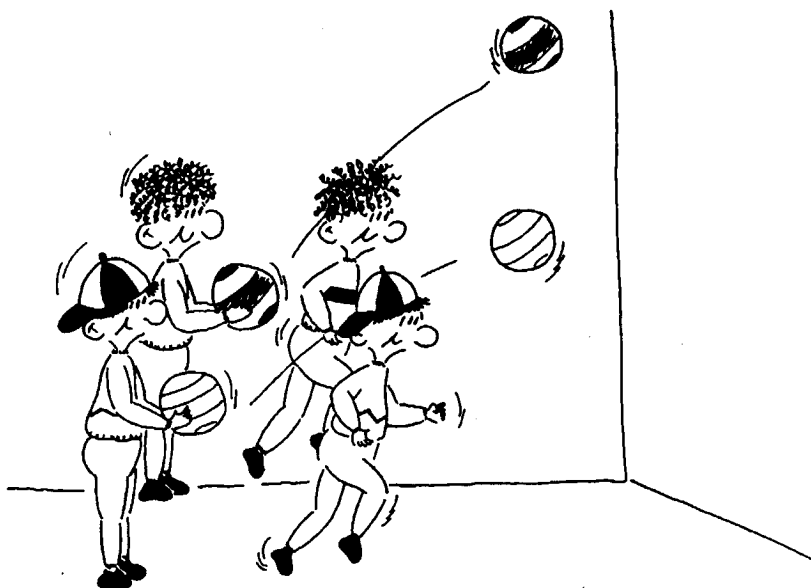
I bambini si spostano rapidamente a destra e sinistra in sincronia con i passaggi ed eseguono un saltello sul posto, nel momento del lancio verso l'alto.

5) Tutti i bambini sono in possesso di una palla.

In riga per 4 o 5, far rotolare la palla verso una riga posta a m. 10-15 e cercare di prenderla prima che tocchi la riga.



6) Schieramento come l'esercizio precedente. Lanciare la palla verso l'avanti alto e riprenderla, o prima che cada o dopo uno o due rimbalzi.

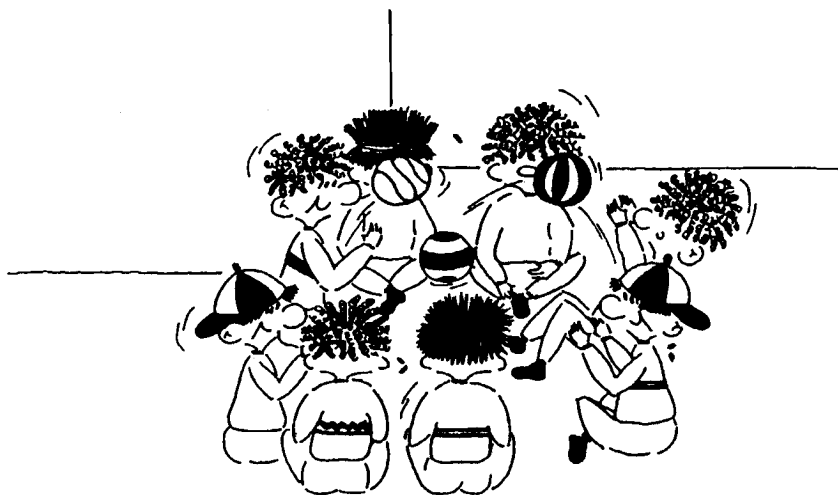


### C) Terza proposta:

I bambini sono divisi in due cerchi e seduti l'uno accanto all'altro a terra con le gambe incrociate, ogni cerchio possiede due o tre palloni.

Al via dell'insegnante i palloni devono circolare rapidamente passando da una parte all'altra del cerchio "rotolando" sul pavimento o "lanciati". Vince la squadra che lascia uscire meno palloni.

A tempo: 2' o 3'.



## 6° ESEMPIO

### SVILUPPO FUNZIONALE E ORGANICO

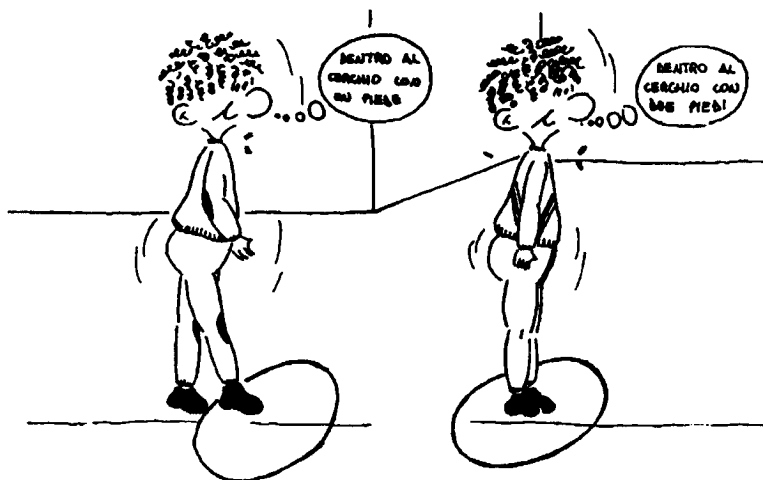
- Classe: IV Elementare
- Durata: 60'
- Obiettivo principale: forza elastica e sviluppo della capacità di salto.
- Attrezzi: cerchi, 2 materassini.

#### A) Prima proposta:

1) Ogni bambino si trova vicino ad un cerchio posato a terra.

All'invito dell'insegnante i bambini eseguono quanto viene richiesto eseguendo una serie variata di saltelli:

- "dentro il cerchio con un piede";
- "fuori del cerchio con due piedi";
- "dentro il cerchio con due piedi";
- "fuori del cerchio con un piede";
- "dentro il cerchio a gambe piegate";
- "fuori del cerchio a gambe piegate";
- "dentro il cerchio e dietro-front";
- "fuori del cerchio e dietro-front".



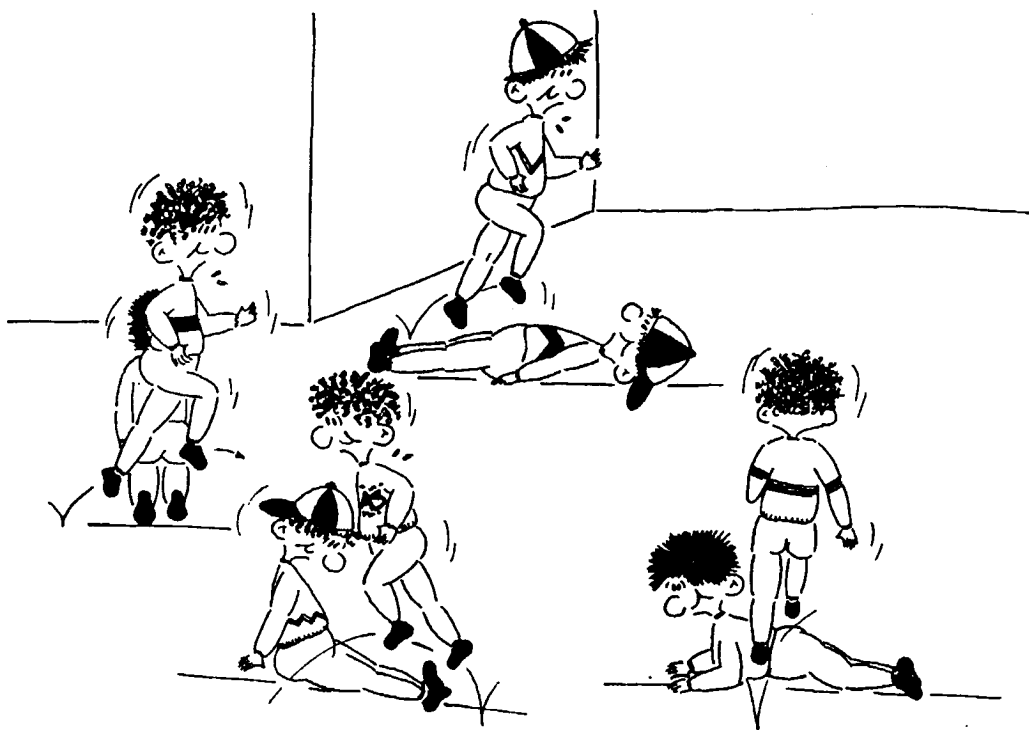
Recupero attraverso la divisione della classe in due squadre e la spiegazione del gioco successivo.

## B) Seconda proposta:

2) I bambini della squadra A saltano, i bambini della squadra B si fingono ostacoli assumendo posizioni diverse.

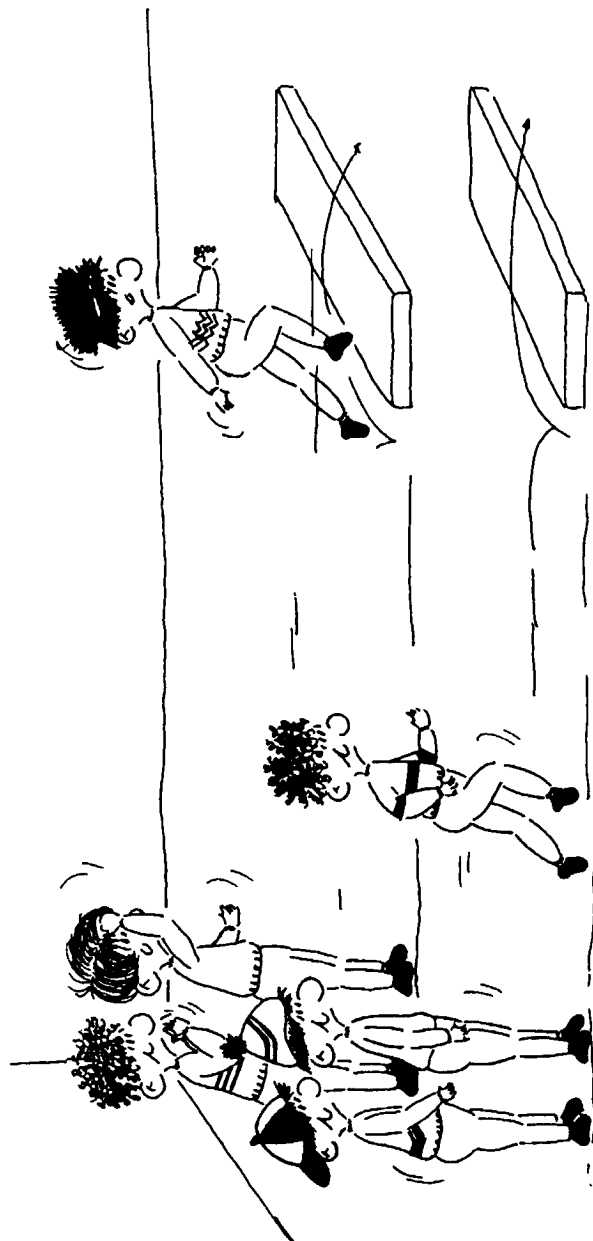
Verranno eseguiti in successione, alternati da passi di corsa, salti "più alti" o "in lungo" conformemente alla posizione assunta dai bambini della squadra B (alcuni supini, altri in posizione "quadrupedica"; qualche timoroso si siede con le braccia in fuori, i più esperti e coraggiosi eseguono un passaggio con divaricata in volo, come il salto della cavallina).

Si invertono i ruoli.



### 3) Staffetta saltata.

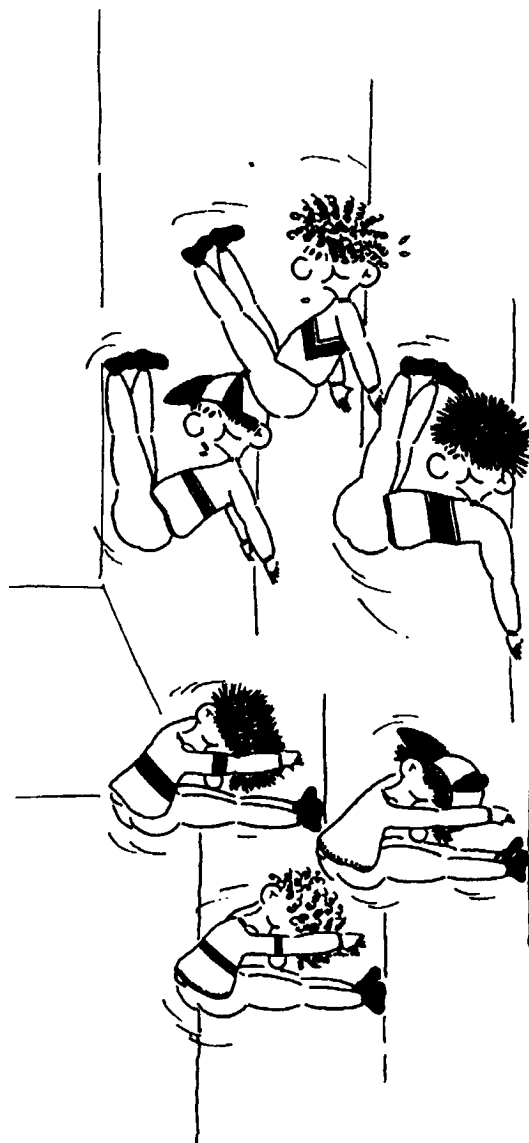
Due squadre di bambini in fila sono disposte a 15 m. circa da due materassini. Al via gli allievi dovranno correre, saltare il materasso e tornare. Vince la squadra che terminerà il percorso per prima.



**C) Terza proposta:**

**4) Esercizi di allungamento:**

- a) massima flessione del busto in avanti;
- b) da supini, massima squadra, i piedi toccano il terreno oltre il capo.



## 7° ESEMPIO

### SVILUPPO FUNZIONALE E ORGANICO

- *Classe:* II Elementare
- *Durata:* 50'
- *Obiettivo principale:* esercitazione di forza ad effetto generale.
- *Attrezzi:* appoggi, clavette, gesso.

#### A) Prima proposta:

##### 1) Gincana.

Disporre degli appoggi e delle clavette in tutta la palestra.

I bambini devono correre lentamente "scartando" gli attrezzi e senza urtarsi.





**B) Seconda proposta:**

2) Tirare l'asino nella stalla. (Esercizio a coppie).

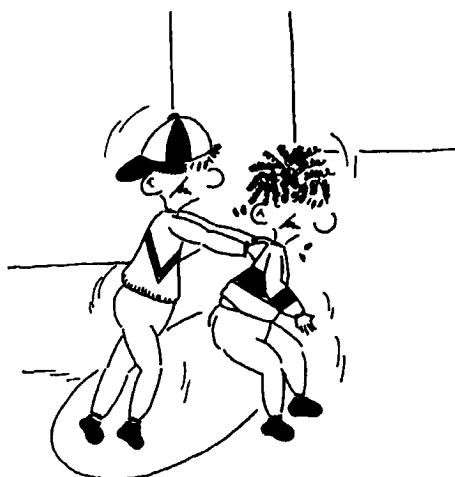
Due Bambini, uno di fronte all'altro, impersonano il contadino e l'asino.

Uno (il contadino) impugna i polsi dell'altro (l'asino) e cerca di tirarlo nella stalla, cioè nel cerchio disegnato a terra.



3) Mettere alla porta una persona. (Esercizio a coppie).

Due bambini sono dentro il cerchio, uno dietro l'altro. Chi sta dietro appoggia le mani sulla schiena dell'altro e cerca di "metterlo" alla porta, cioè "fuori dal cerchio" spingendolo.



4) Tirare la carriola. (Esercizio a coppie).

Due bambini dentro al cerchio che si voltano il dorso tenendosi legati per mano.

Uno dei due (il contadino) deve cercare di tirare l'altro (la carriola) fuori dalla sabbia (il cerchio), mentre la carriola, che è troppo pesante, oppone resistenza.

5) spingere il carretto all'indietro. (Esercizio a coppie).

Due bambini sono in contatto dorsale.

Mentre il contadino cerca di spingere il carretto fuori dai solchi, questo si oppone.



6) Gioco: Facciamo prigionieri; chi fa più prigionieri vince.

Due giocatori devono cercare di catturare il maggior numero di avversari che, a seconda del compagno che li ha catturati, siederanno entro la prigione A o in quella B. Si contano i prigionieri.

### **C) Terza proposta:**

Tutti i bambini sono seduti e commentano le fasi del gioco.

## 8° ESEMPIO

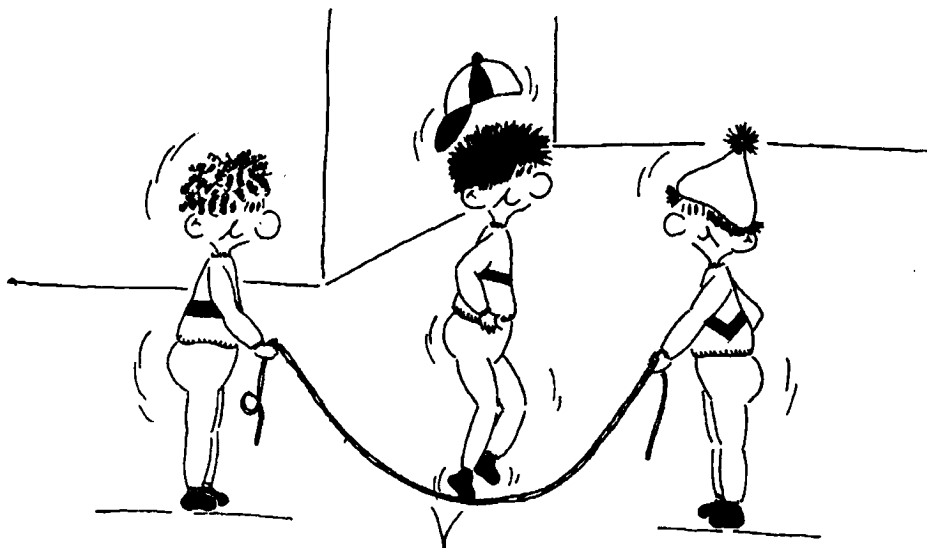
### SVILUPPO FUNZIONALE E ORGANICO

- *Classe:* V Elementare
- *Durata:* 60'
- *Obiettivo principale:* resistenza generale, capacità aerobica.
- *Attrezzi:* cronometro, funicella, picchetti, fischietto, cerchi, panchetto, panca, 3 ostacoli, tappeto.

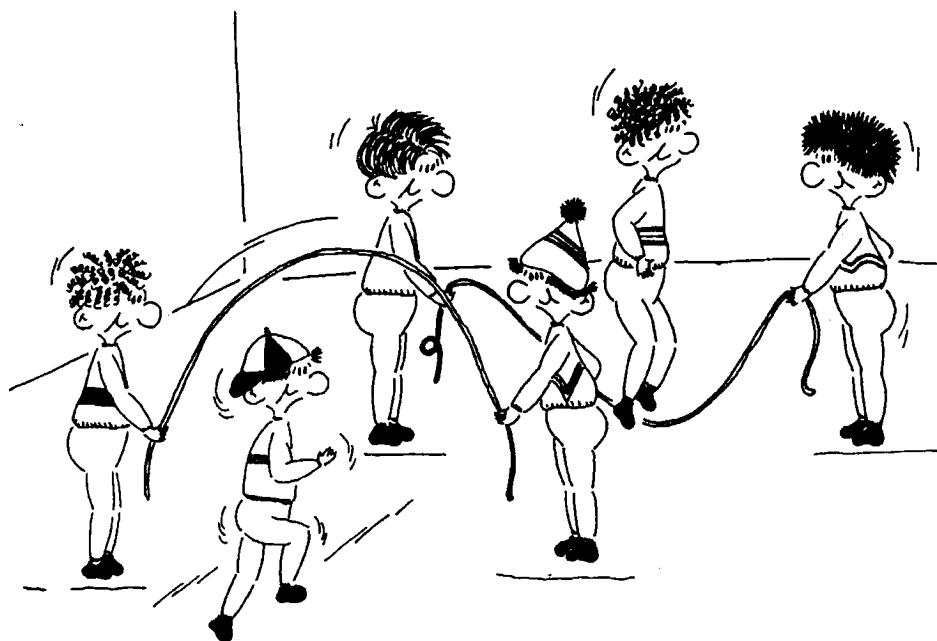
#### A) Prima proposta:

È preferibile utilizzare spazi all'aperto, possibilmente vari ed erbosi.

- 1) Due bambini oscillano la fune a destra e a sinistra con ritmo costante: uno o più bambini saltano ad ogni oscillazione.



2) Due bambini girano la fune, gli altri entrano nel giro successivamente, eseguendo l'esercizio preferito: chi passa e corre senza saltare, chi esegue uno o più saltelli, ecc.

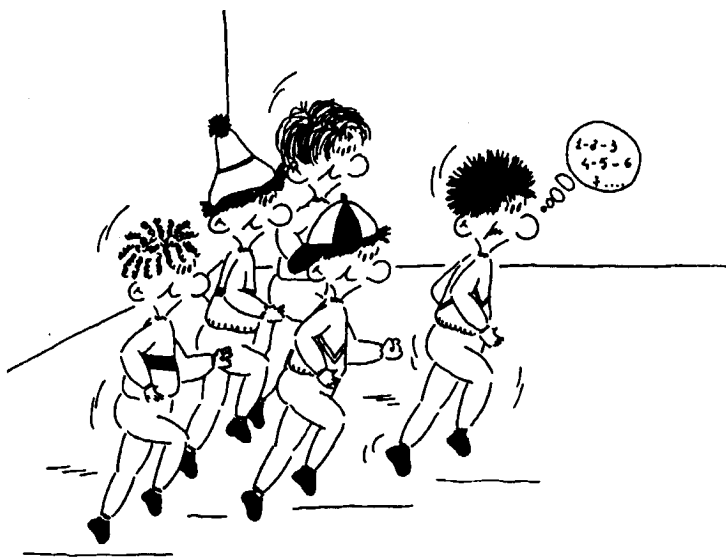


### B) Seconda proposta:

1) I bambini sono divisi in 4-5 gruppi che lavoreranno successivamente. Al "Via" dell'insegnante, il primo gruppo parte di corsa seguendo un percorso libero.

Un capogruppo dovrà regolare l'andatura, in modo da tornare al punto di partenza esattamente dopo 20'. E così anche gli altri gruppi.

L'esercizio può essere eseguito in forma di gioco, penalizzando i gruppi per ogni secondo di ritardo o di anticipo.



2) Si utilizza una distanza di 100 m. su cui vengono posti dei picchetti alla partenza, ai 50 m. ed ai 100 m.

Viene stabilito un ritmo di corsa, ad es. 50 m. in 18'; l'insegnante con un colpo di fischietto, segnerà ogni 18'.

I ragazzi lavorano a gruppi di 3 o 4 con partenze successive ad ogni segnale. Se il ritmo di corsa sarà rispettato, ad ogni segnale i gruppi si troveranno in corrispondenza di un picchetto.

Terminati i 100 m. si ritorna, camminando, alla partenza, correggendo nelle prove successive gli eventuali errori di ritmo.

3) Percorso.

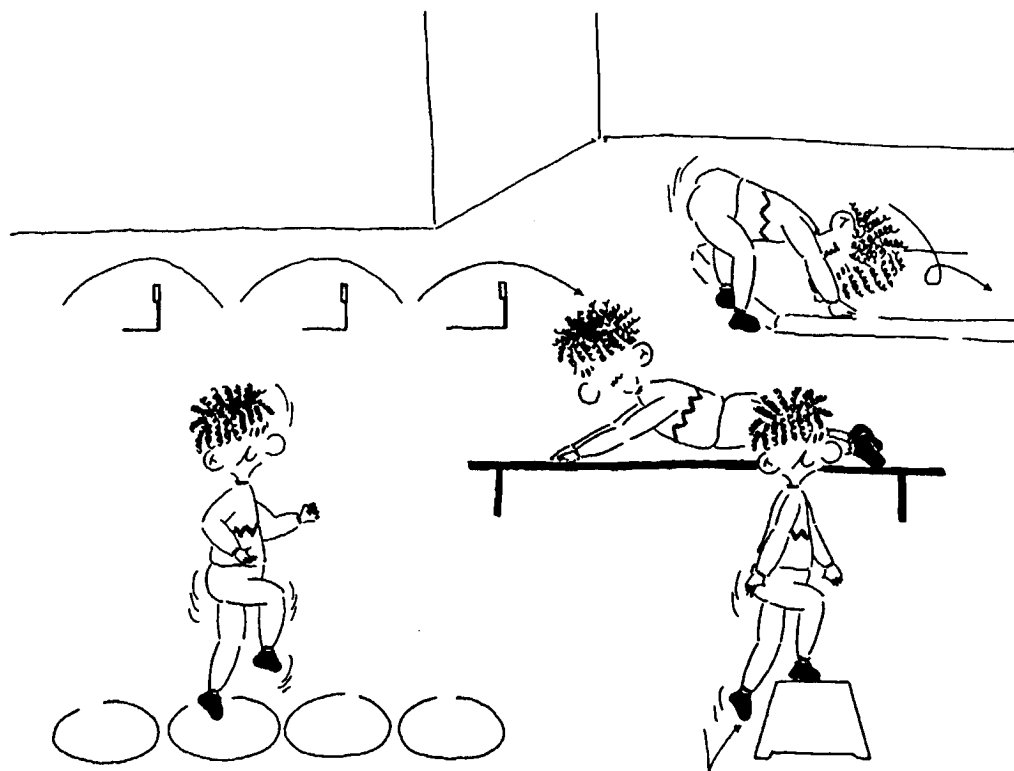
*10 cerchi posti in fila:* eseguire una corsa rapida a ginocchia alte.

*Un panchetto:* salire e scendere 10 volte.

*Una panca:* da proni, scivolare sulla panca tirandosi con le braccia.

*3 hs 50 m.:* correre e superare gli ostacoli.

*Tappeto:* capovolta in avanti.



### C) Terza proposta:

Esercizi respiratori e allungamento.

## 9° ESEMPIO

### ESPRESSIONE CORPOREA: IMITAZIONE E FINZIONE

- Classe: I Elementare
- Durata: 50'
- Obiettivo principale: acquisizione dei concetti spaziali (dentro-fuori).
- Attrezzi: gesso, tappeti, pertica, fune, plinto, panche, asse di equilibrio.

#### 1) Il gioco del circo.

Tracciando col gesso un'ampia circonferenza sul pavimento, si delimita uno spazio che simboleggia la pista del circo.

Si attribuiscono a vari gruppi di bambini ruoli diversi, raccomandando di "sostenerli" col massimo impegno. Poi si comincia:

"Vanno dentro alla pista del circo i pagliacci!"

I bambini, utilizzando alcuni attrezzi disposti liberamente sul pavimento, danno sfogo alla loro inventiva eseguendo: balzi, saltelli, capovolte, si spingono, si tirano, cadono e così via...

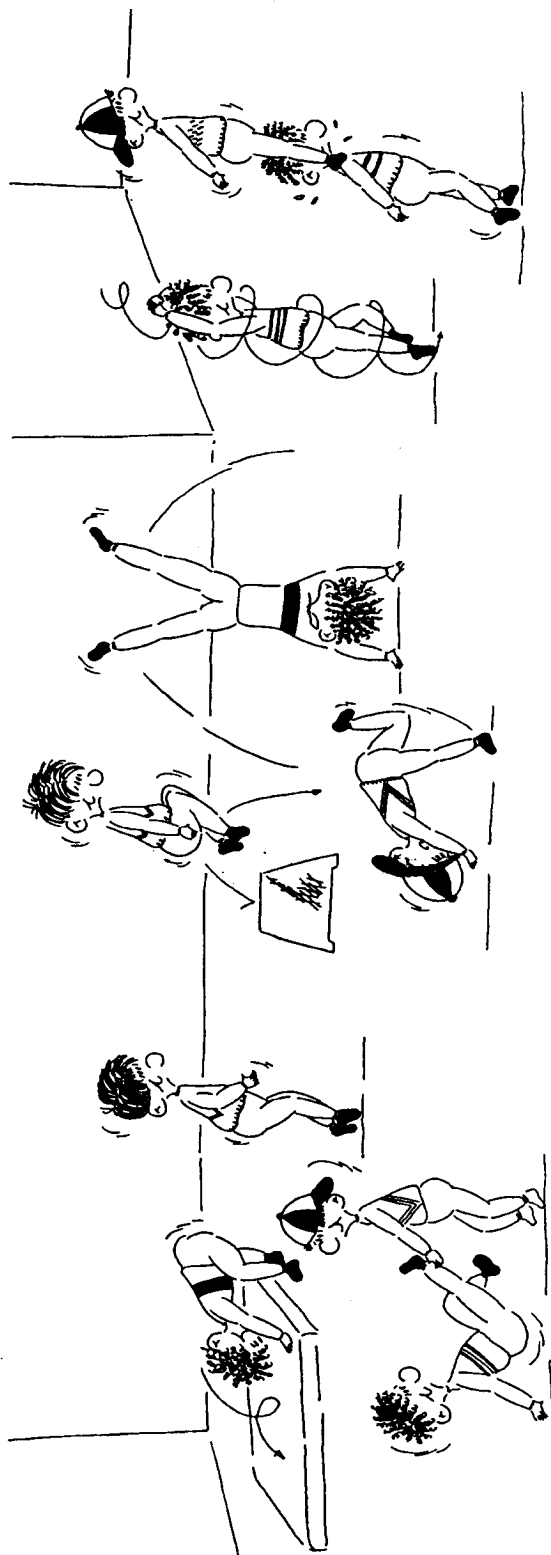
"Escono fuori i pagliacci ed entrano gli acrobati"

Si fa cenno a tentativi di pre-acrobatica: ruote, tentativi di verticali, di salite alla pertica e oscillazioni alla fune, salti in basso a piacere.

"Lo spettacolo cambia e arrivano equilibristi e ballerine"

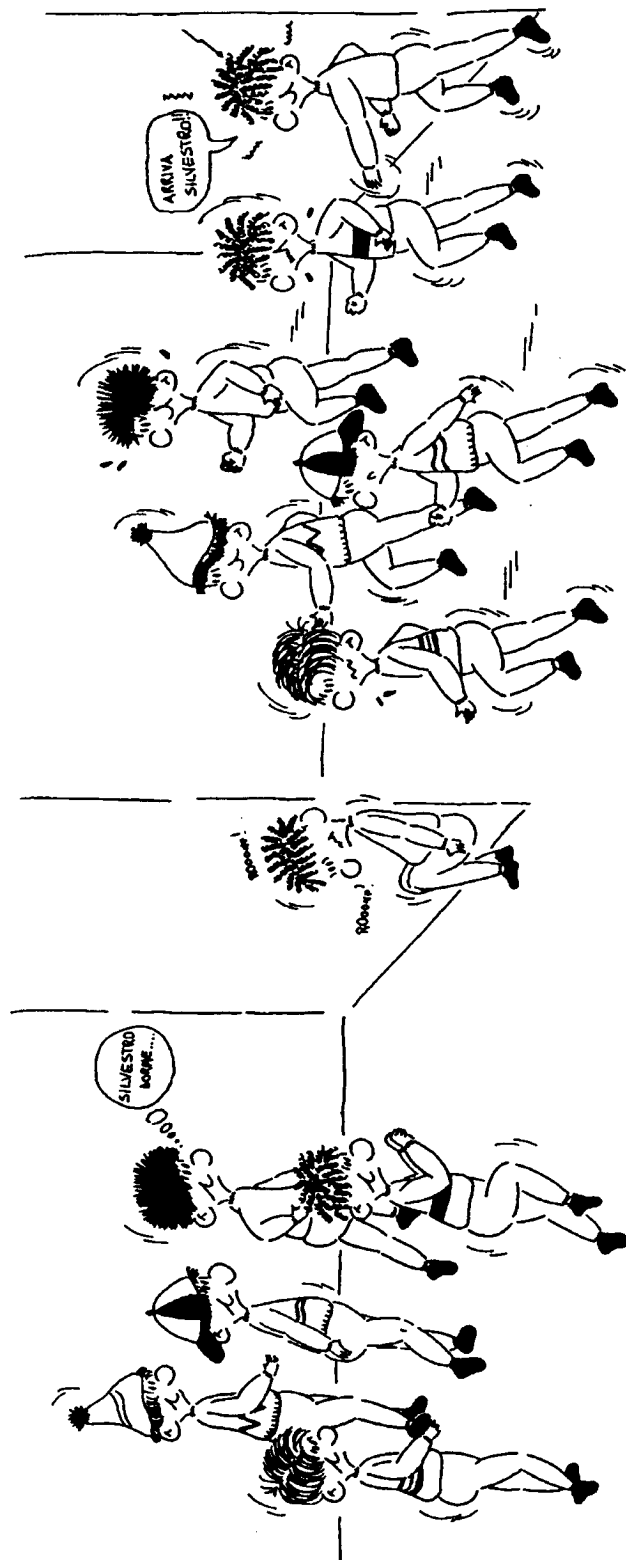
"Si prosegue poi con gli elefanti, le scimmie, le pulci ammaestrate e così via".

I bambini potranno mimare i soggetti suggeriti cosicché il gioco risulterà valido sia dal punto di vista funzionale sia da quello dell'animazione teatrale.



**Gioco:** Il gatto Silvestro.

I bambini, che interpretano un gruppo di topini, occupano uno spazio delimitato che rappresenta la loro terra. Un bambino impersona Gatto Silvestro e finge di dormire, acciambellato a una certa distanza dalla tana dei topini. All'avvertimento: "Silvestro dorme!", i topini escono dal loro rifugio e si allontanano in diverse direzioni. All'avviso "Arriva Silvestro!", il gatto scatterà all'inseguimento dei topi che cercheranno precipitosamente di mettersi in salvo rientrando nella tana. Il topo catturato diventa gatto.



## 10° ESEMPIO

### SVILUPPO DELLA FUNZIONE COORDINATIVA.

- *Classe:* II Elementare
- *Durata:* 60'
- *Obiettivo principale:* equilibrio statico e dinamico.
- *Attrezzi:* sacchetti pieni di lenticchie, ostacoli, asse di equilibrio, panca inchinata, spalliera tappeto, plinto basso.

#### A) Prima proposta:

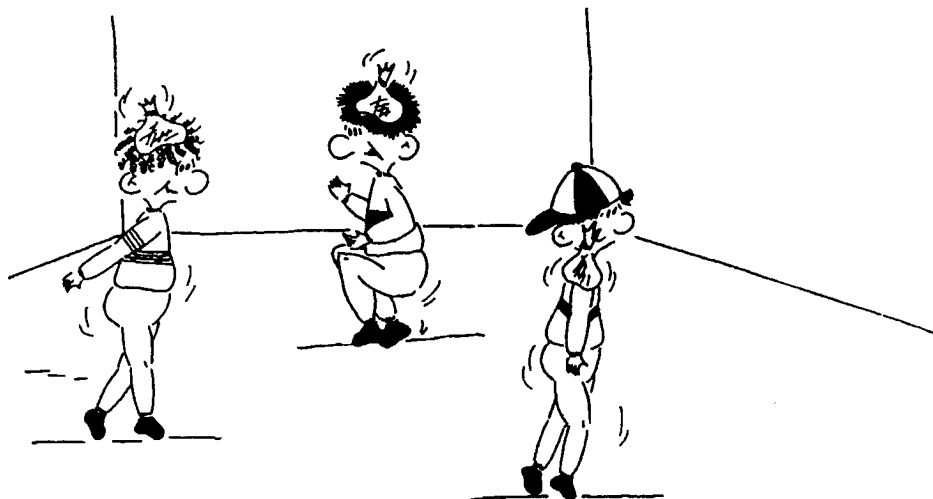
1) Percorso lungo i lati della palestra.

Lato lungo: con un sacchetto di lenticchie sulla testa, camminare senza farlo cadere.

Lato corto: camminare a gambe piegate.

Lato lungo: camminare col sacchetto per la prima parte sulla spalla destra e poi sulla sinistra.

Lato corto: camminare e superare ostacoli col sacchetto sulla testa.



2) Schieramento libero; ogni bambino tiene il sacchetto in testa e prova a sedersi e ad alzarsi più volte senza farlo cadere.



## B) Seconda proposta:

Lavoro con 4 stazioni:

### 1ª stazione

Asse di equilibrio ferma:

- a) andatura avanzando a piccoli passi;
- b) andatura con spostamento laterale.

### 2ª stazione

Una panca inclinata (larga) agganciata a metà spalliera:

- a) correre con alcuni passi di avvio in salita sulla panca, agganciare le mani ad un piolo della spalliera, eseguire dun dietro-front lentamente;
- b) correre in discesa (o sciogliere a gambe piegate).

### 3ª stazione

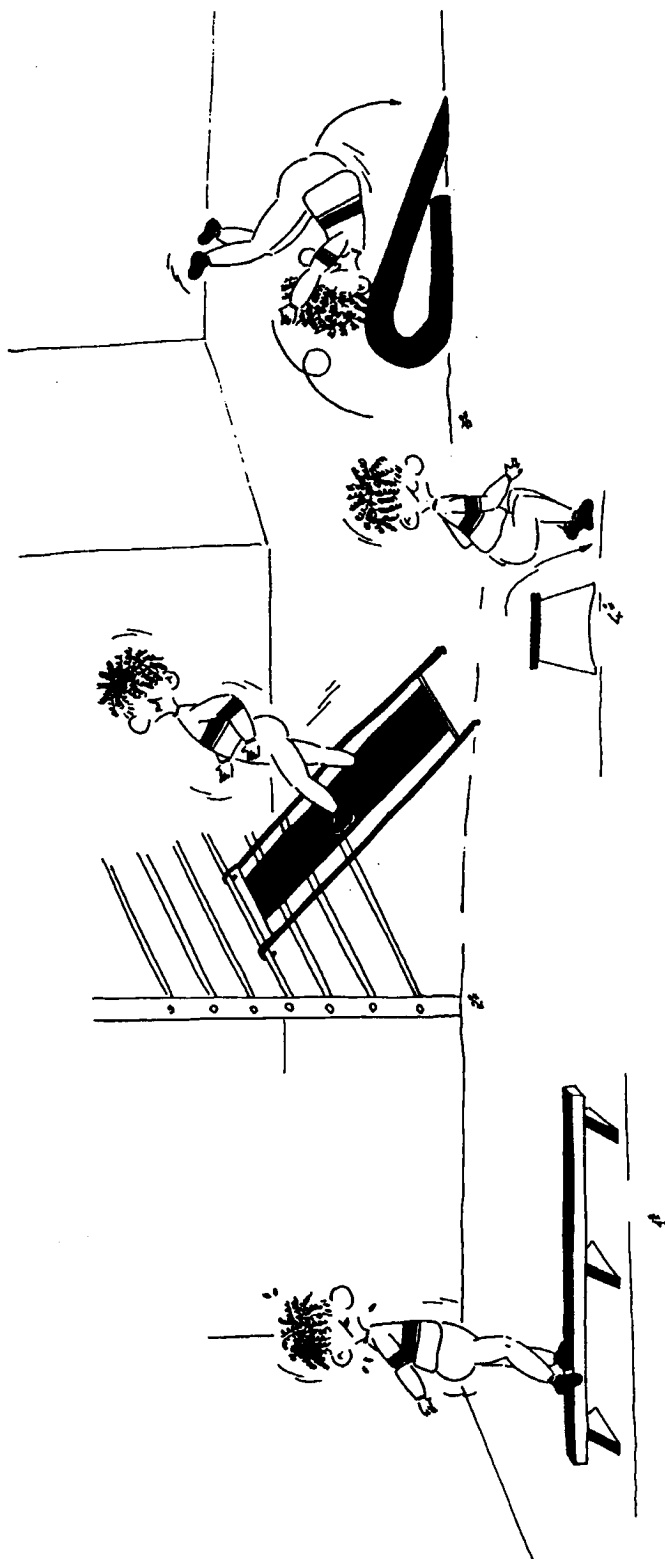
Un tappeto inclinato:

- a) eseguire la capovolta in avanti.

### 4ª stazione

Da un plinto basso:

- a) eseguire un salto in basso ammortizzando molto e arrivo a terra con i soli piedi, senza l'aiuto delle mani.



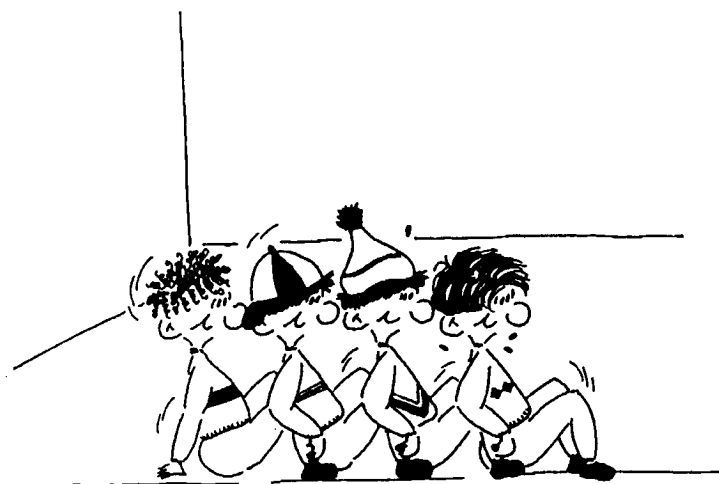
### C) Terza proposta:

Gioco: il bruco.

I bambini sono seduti in fila a gambe divaricate; le mani afferrano le caviglie del compagno che sta dietro nella stessa posizione.

"Il bruco" così formato si muove a comando. Alla voce: "strisciare" il bruco si sposta.

Alla voce: "alt" il bruco si ferma alternativamente avanti e indietro.



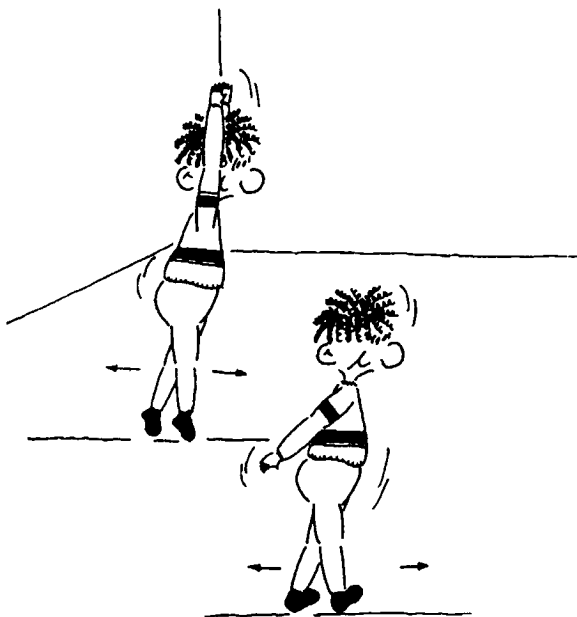
## 11° ESEMPIO

### SVILUPPO DELLA FUNZIONE COORDINATIVA

- Classe: V Elementare
- Durata: 60'
- Obiettivo principale: equilibrio dinamico.
- Attrezzi: pedana elastica, materasso per il salto in alto.

#### A) Prima proposta:

- 1) Due giri di corsa lenta attorno alla palestra.
  - a) Avanzare camminando sugli avampiedi con le braccia in alto.
  - b) Dietro-front e continuare l'andatura retrocedendo.
  - c) Dietro-front e braccia in fuori, andatura sui talloni.
  - d) Dietro-front e continuare l'andatura retrocedendo.
- Ancora un giro attorno alla palestra di corsa lenta.

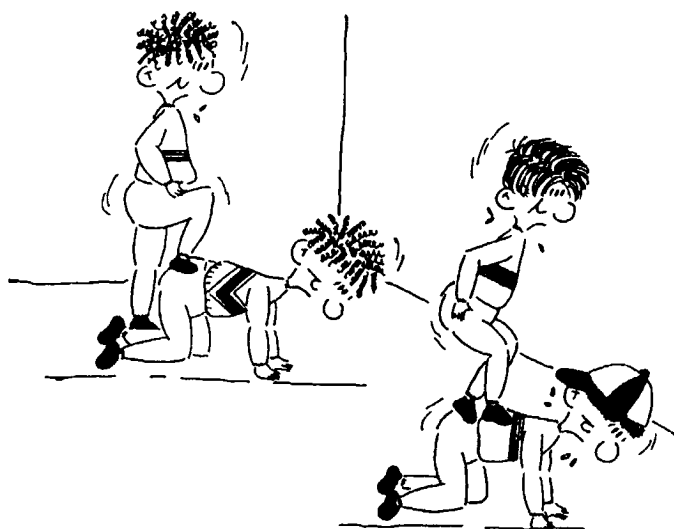


## B) Seconda proposta:

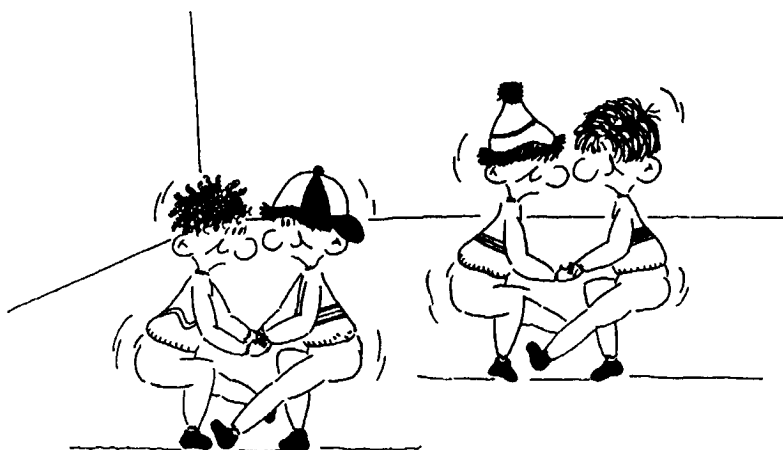
Esercizi a coppie o a gruppi di 4 o 6.

1) A gruppi di 4 o 6 legati per mano, a stella, braccio esterno steso in fuori, girare di corsa prima in un senso e, dopo una pausa, nell'altro.

2) In coppia: provare a salire sul bacino del compagno che sta a terra in posizione quadrupedica e resistere in equilibrio il più possibile (in caso di difficoltà è prevista l'assistenza di un compagno).



3) Di fronte per due, legati per mano a gambe piegate: effettuare dei saltelli stendendo le gambe alternativamente avanti, evitando di cadere.



4) Per due di fronte legati per mano a braccia tese, piedi a contatto, facendo perno sui piedi girare insieme rimanendo sempre sullo stesso posto.

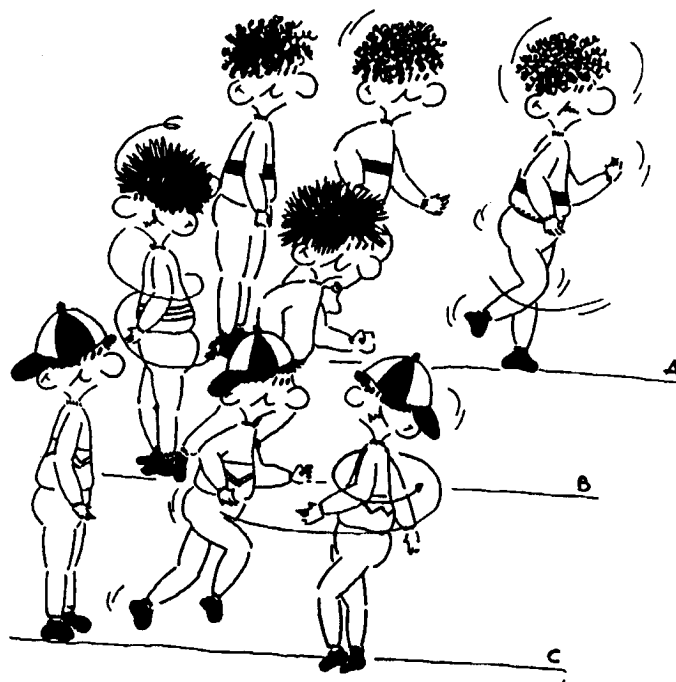


5) A gruppi di 4-5, disposti in riga ben intervallati:

a) al via, correre e al segnale arrestarsi in equilibrio su una gamba;

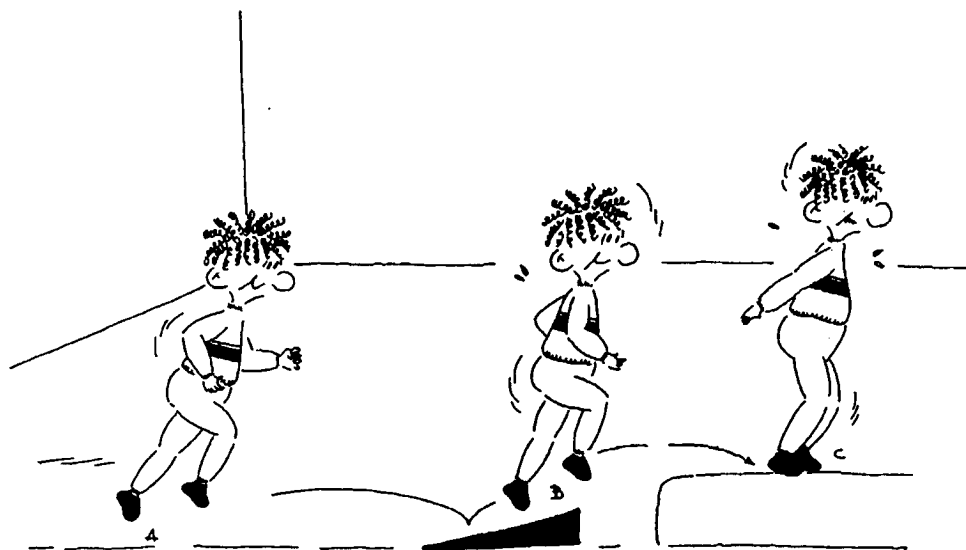
b) un giro attorno al proprio asse e corsa in avanti;

c) corsa in avanti, un giro, e riprendere la corsa in avanti.



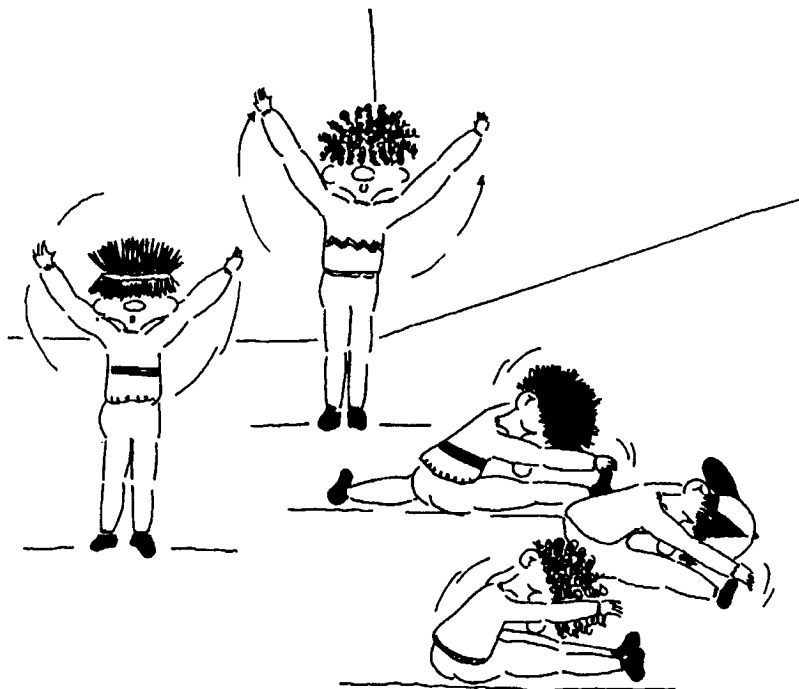
6) Gioco: chi arriva in piedi!

Rincorsa, stacco a piedi su una pedana elastica e arrivo in piedi sul materasso.



### C) Terza proposta:

Alternare qualche esercizio respiratorio a scelta, ed effettuare esercizi di allungamento al suolo.



## 12° ESEMPIO

### SVILUPPO DELLA FUNZIONE COORDINATIVA

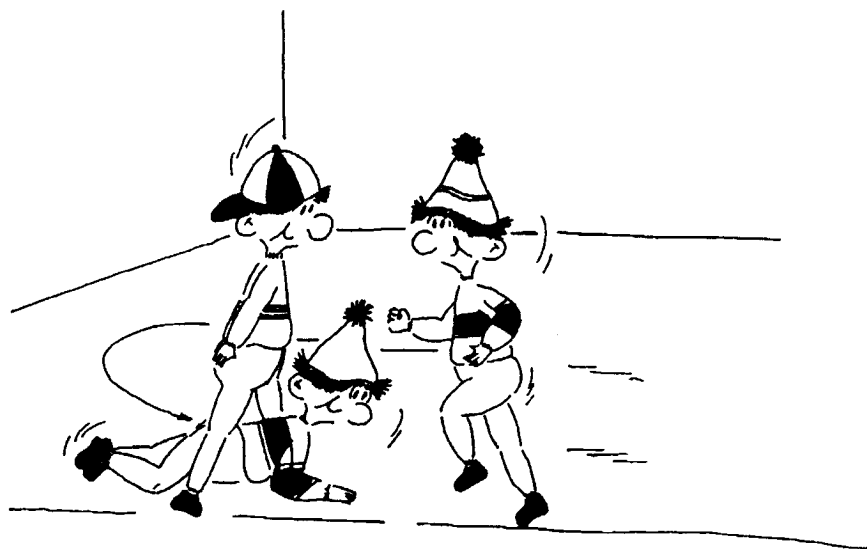
- *Classe*: IV Elementare
- *Durata*: 60'
- *Obiettivo principale*: acquisizione dei concetti spaziali.
- *Attrezzi*: trace, funicelle, plinto, anelli, tappeto per salto in alto.

#### A) Prima proposta:

1) Cambi di direzione e di fronte seguendo dei punti di riferimento fissi: porta, finestra, spalliera, trave. Tutti i bambini camminano a tempo cadenzato, in gruppo senza scontrarsi e cambiano fronte e direzione al comando di "porta!", "finestra!", ecc.

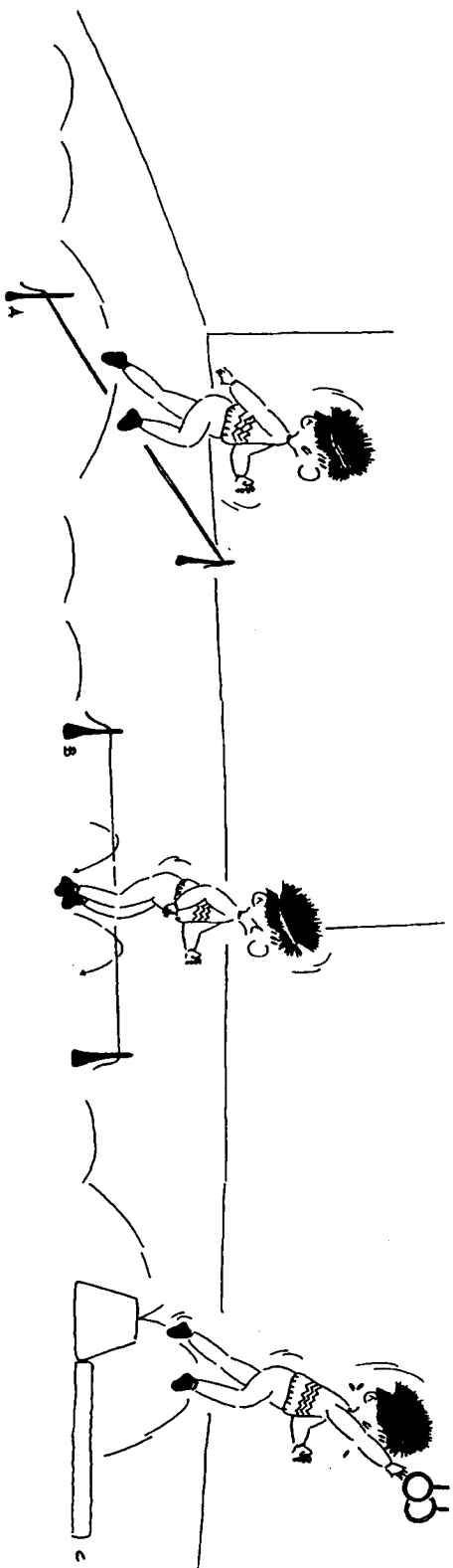
#### B) Seconda proposta:

1) I bambini sono posti su due righe di fronte, ai lati opposti della palestra e a gambe divaricate. Al via dell'insegnante parte la prima squadra: ogni bambino si porta di corsa dietro al compagno di fronte, passa sotto le sue gambe e, sempre correndo, torna al posto di partenza e si ferma a gambe divaricate. Parte la seconda squadra che esegue lo stesso esercizio.



2) Percorso con 3 difficoltà.

- a) Alcuni passi di corsa e superare con un salto frontale la funicella tesa.
  - b) Compire nella stazione successiva saltelli pari uniti in avanzamento e col rimbalzo al di qua e al di là di una funicella tesa.
  - c) Di corsa all'ultima stazione: salire su un plinto e saltare in alto per toccare gli anelli; ricadere sul tappeto.
- Il percorso si può ripetere 2 o 3 volte, rispettando tra una prova e l'altra il tempo di recupero.

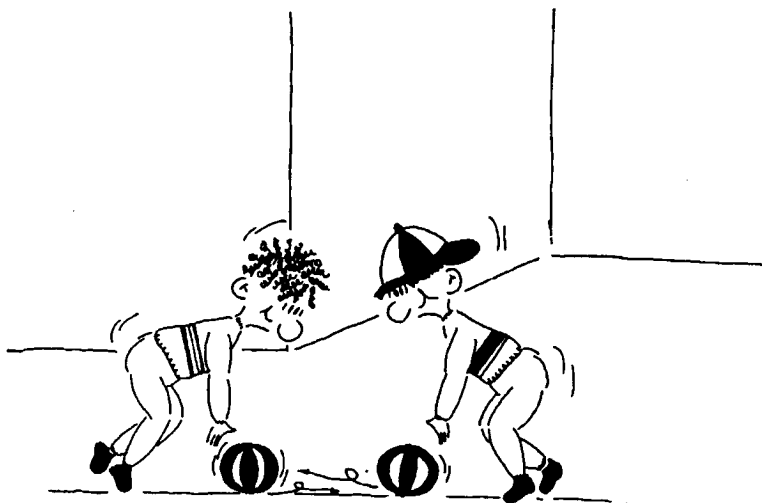




3) Ogni bambino è in possesso di una palla e disposto in riga ben distanziato dagli altri.

a) Fa rotolare sul pavimento la palla, fa in modo di precederla correndo; si gira, la riprende e torna al suo posto; tocca poi alla riga successiva e così via.

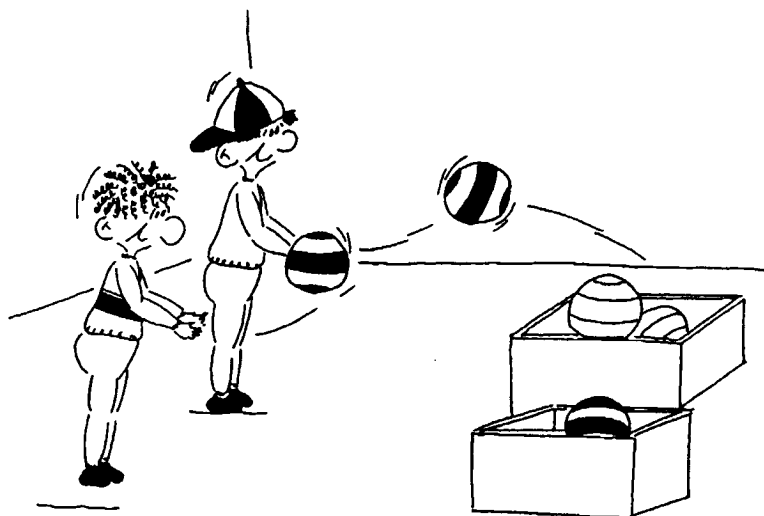
4) Ciscuno con una palla in mano, si formano delle coppie poste di fronte. Simultaneamente lanciare la palla al compagno o passarla facendola rotolare sul terreno. Evitare che le palle si scontrino.



### C) Terza proposta:

5) Disporre 3 o 4 contenitori (scatoloni) sul terreno. Dividere i bambini in altrettanti gruppi.

Eseguire in forma libera (senza definire la distanza) lanci di precisione nei contenitori.



## 13° ESEMPIO

### SVILUPPO DELLA FUNZIONE COORDINATIVA:

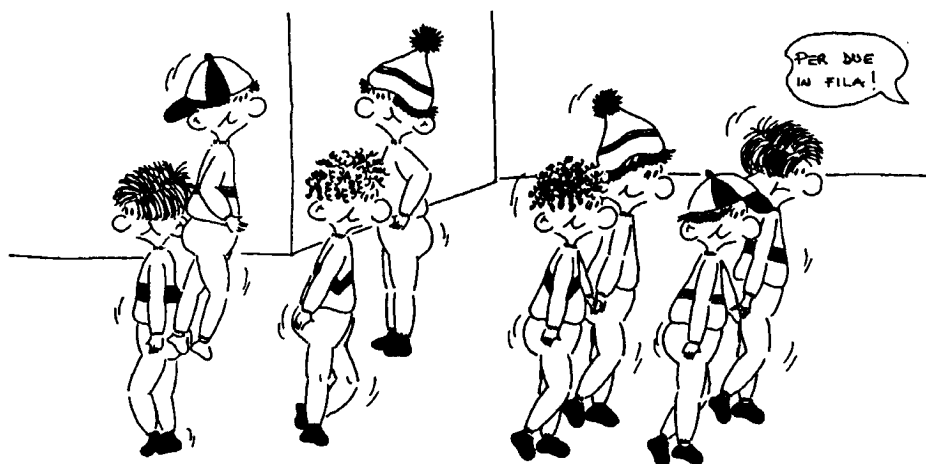
- Classe: IV Elementare
- Durata: 60'
- Obiettivo principale: orientamento nello spazio.
- Attrezzi: tamburello, palle.

#### A) Prima proposta:

- 1) Gli alunni camminano in cerchio sempre nello stesso senso: cambiano solo "fronte" ad un colpo forte del tamburello.
- 2) Lo stesso esercizio, eseguendo una corsa blanda.

#### B) Seconda proposta:

- 3) I bambini, ai due momenti precedenti, aggiungono altre due difficoltà, prima camminando e poi di corsa.
  - Non si cambia mai il senso di marcia (in circolo).
- a) Avanzare...
- b) retrocedere eseguendo un dietro-front;
- c) andatura laterale sinistra;
- d) dietro-front e andatura laterale destra.
- 4) Camminare a ritmo in fila indiana, seguendo il capofila.
  - Alla voce: "andatura libera", camminare in ordine sparso occupando tutto lo spazio a disposizione, senza scontrarsi con i compagni.
  - Alla voce: "per due in fila", disporsi per due legati per mano e camminare a ritmo.
  - "Andatura libera", camminare nuovamente in ordine sparso.
  - "Per tre in fila", disporsi nuovamente in fila legati per mano. E così via.



5) Come l'esercizio precedente, ma eseguito correndo.

6) Bambini disposti in 2 righe, ai lati opposti della palestra: la riga A in piedi, i bambini della riga B sono - invece - seduti a terra con le gambe tese e legati per mano.

Al "via" i bambini in piedi corrono verso i compagni seduti, passano strisciando sotto le loro braccia, si rialzano e, dopo aver effettuato un dietro-front con un saltello, superano le braccia legate dei compagni e tornano di corsa al loro posto.

Si invertono i ruoli.

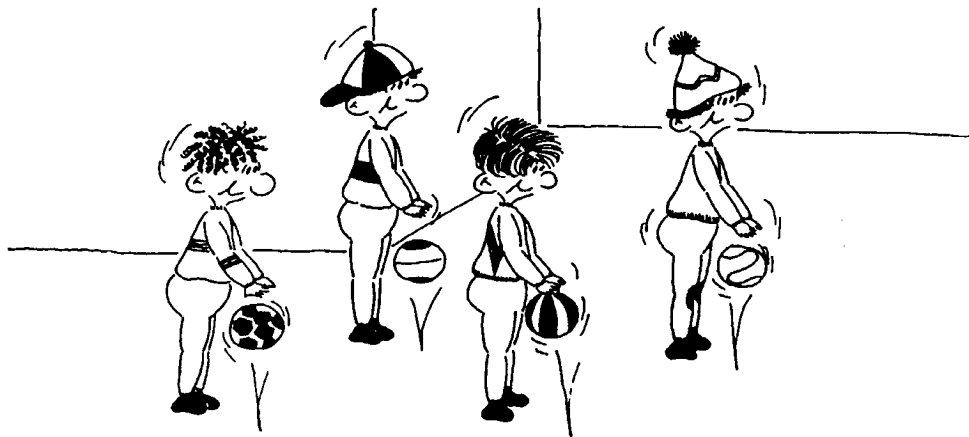


7) Tutti i bambini sono in possesso di una palla e disposti in schieramento libero occupando tutto lo spazio della palestra senza ostacolarsi.

a) Palleggiare a due mani (ritmo libero) di seguito.

Palleggiare con la destra.

Palleggiare con la sinistra.



b) Palleggiare a due mani e rimbalzare con la palla (saltelli).

c) Lanciare la palla in alto e riprenderla a 2 mani.

d) Lanciare la palla in alto, farla rimbalzare una volta e riprenderla.

e) Lanciare la palla in alto, eseguire un giro attorno al proprio corpo.

f) Palleggiare con la mano preferita e avanzare.



g) Palleggiare con la mano preferita e retrocedere.

h) Provare anche con l'altra mano.

### C) Terza proposta:

I bambini mettono in ordine gli attrezzi (le palle) usati. Quindi, sono invitati dall'insegnante a mimare gli ultimi esercizi eseguiti, ma senza "palla".

## 14° ESEMPIO

### SVILUPPO DELLA FUNZIONE COORDINATIVA

- Classe: V Elementare
- Durata: 60'
- Obiettivo principale: coordinazione oculo-manuale
- Attrezzi: palle, cerchi, clavette, cronometro.

#### A) Prima proposta:

"Palla nomi".

1) I bambini eseguono una corsa blanda in circolo, inserendo un gioco con la palla che permette di mantenere viva l'attenzione della classe:

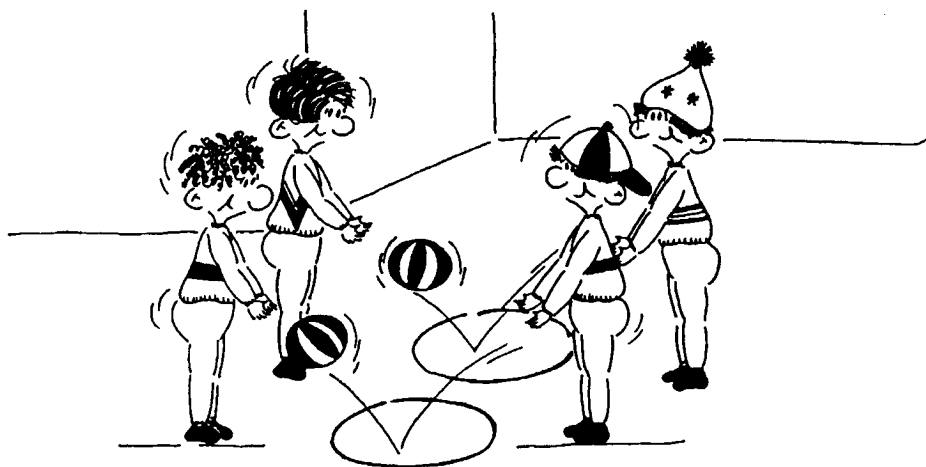
al centro del cerchio un bambino lancia in alto una palla, chiamando per nome un compagno che deve rapidamente correre al centro e prendere un pallone prima che abbia rimbalzato per 3 volte. A sua volta egli chiamerà un altro compagno, lancerà la palla e tornerà nella fila dei compagni che corrono. E così via...

Se la squadra è numerosa, si può eseguire il gioco con 2 gruppi contemporaneamente.

2) Bambini disposti in cerchio con fronte al centro. Uno dei bambini lancia la palla ad un compagno, pronunciando ad alta voce il nome di un altro. Colui che riceve la palla, a sua volta, lancerà la palla al bambino che ha chiamato, pronunciando il nome di un altro e così via...

#### B) Seconda proposta:

3) In coppia di fronte e un cerchio a terra fra i due: uno dei bambini lancia a due mani una palla, in modo che rimbalzi all'interno del cerchio e raggiunga il compagno senza costringerlo a spostarsi per afferrarla. Lo stesso esercizio ad una mano alternando destra e sinistra.



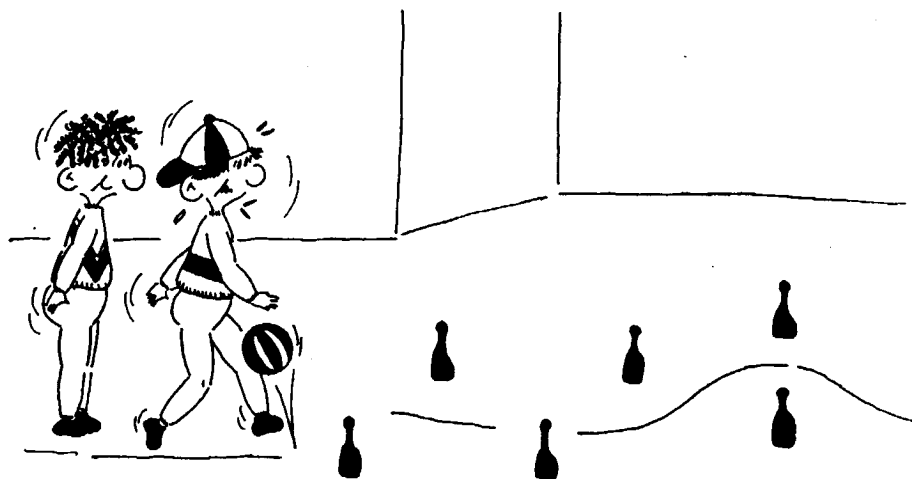
4) In coppia di fronte e due clavette poste a 70 cm. di distanza fra loro posate a terra fra i due. Eseguire dei passaggi con la palla che rotola da una parte all'altra, senza colpire le clavette.



5) Staffetta in palleggio nel labirinto: le due squadre devono percorrere un circuito costruito con delle clavette.

Questo percorso dovrà costringere il bambino ad effettuare una serie di cambi di direzione per adattarsi appunto al circuito stesso; vince la squadra che riesce a coprire il percorso nel minor tempo possibile.

I bambini durante il gioco non devono toccare le clavette. Ad ogni clavetta caduta si considera un "fallo" che viene conteggiato.



### C) Terza proposta:

I bambini ripongono in ordine gli attrezzi.

## 15° ESEMPIO

### SVILUPPO DELL'ESPRESSIVITÀ CORPOREA

– Classe: I Elementare

– Durata: 50'

– Obiettivo principale: conoscenza del proprio corpo e interpretazione originale e creativa del movimento attraverso l'animazione.

#### 1) Storia della pulce e della scimmia.

"Una pulce pizzicò una scimmia sulla pancia. Allora la scimmia si diede una gran botte sulla pancia, così forte che sembrò uno schiocco di frusta. La pulce, però, le era già saltata su una spalla. La scimmia allora si diede un gran morso sulla spalla, riempiendosi la bocca di peli.

Ma, intanto, la pulce le era saltata sulla schiena. La scimmia, decisa ad acchiapparla, cominciò a girare su se stessa, finché le venne il capogiro.

Intanto la pulce era saltata un poco più giù, proprio sul sedere della scimmia. La scimmia subito si sedette per terra ridendo e pensando: "Sta volta l'ho presa"! Ma di là sotto la pulce continuò a pizzicarla.

La scimmia balzò di scatto in piedi e con tutte e due le mani cominciò a darsi grandi botte sul sedere, così forte che sembrava battesse su un tamburo.

Ma la pulce, da un bel po' le era saltata sulla testa, dove se ne stette seduta a godersi lo spettacolo della scimmia che se le dava di santa ragione".

*U. Wölfel*  
*da "Storie per ridere"*

I bambini interpretano e animano la fiaba raccontata. L'insegnante guida i vari "momenti".

Si formano le coppie: un bambino è Pulce l'altro bambino è Scimmia.

La pulce: saltella a piedi pari verso la scimmia fino a toccarle la pancia.

La scimmia: retrocede saltellando, ma si lascia toccare e reagisce al dolore con movimenti vari: salti più alti, piegamenti.

La pulce: osserva e si riposa; quindi parte all'attacco successivo, sempre saltando pizzicando la scimmia sulla spalla.

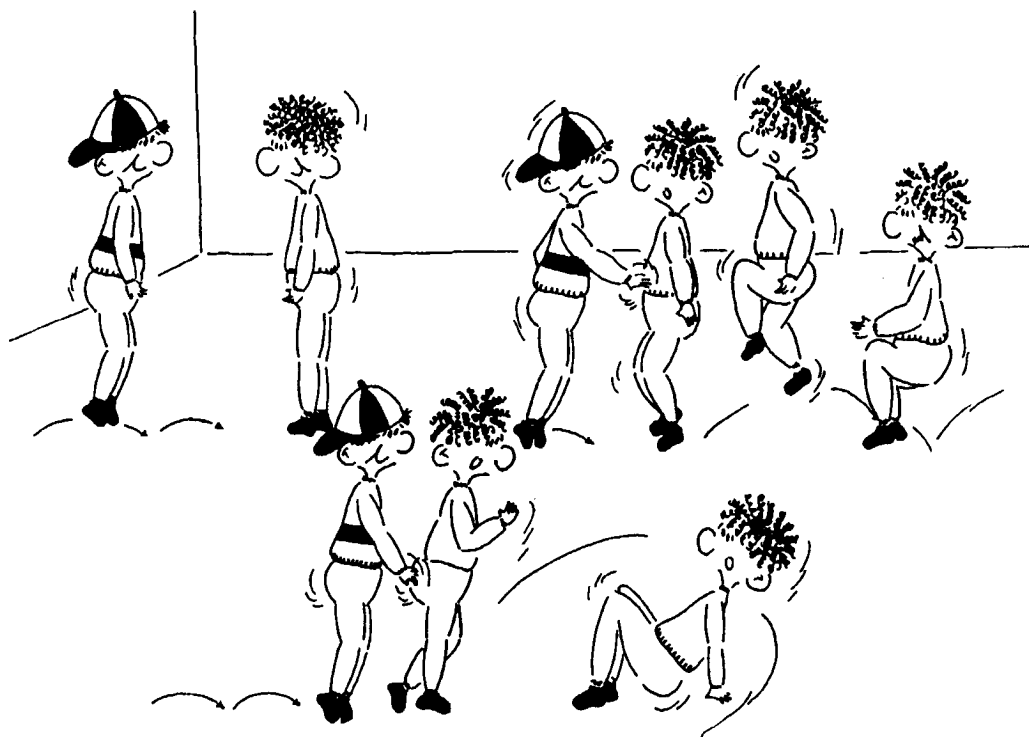
La scimmia: cerca di scansare la pulce e con movimenti ampi delle braccia si colpisce la spalla con la mano.

La pulce: attacca nuovamente e saltando va a pizzicare la schiena della scimmia che se ne stava apparentemente tranquilla.

La scimmia: si flette, si contorce, si gira intorno, inarca il busto, ruota le braccia in dentro, si contrae...

La pulce: salta ancora e pizzica il sedere.

La scimmia: presa da disperazione ,seduta a terra con mani e piedi in appoggio saltella sul sedere cercando di schiacciare la pulce, che osserva da lontano, divertendosi, la scena.



Andature che imitano la pulce e la scimmia, di libera ideazione dei bambini.