



## il CORPO e il MOVIMENTO



Le **attività motorie** e la **psicomotricità** sono fondamentali per aiutare i bambini a prendere coscienza del proprio corpo, pertanto è bene dedicare loro spazio e tempo, programmando dei momenti durante la giornata scolastica, oppure riservando una o più ore durante la settimana. La lezione di educazione motoria non deve avere una suddivisione rigida, sarà l'insegnante che, osservando i bambini, potrà capire se sono stanchi o annoiati e quindi cambiare attività, o se ripetere la stessa. I giochi e gli esercizi proposti all'interno di ogni lezione devono avere forma progressiva e graduale di difficoltà e impegno, inoltre devono avere la stessa finalità "prevalente" (abbiamo pertanto suddiviso i giochi motori in base alla tipologia e all'obiettivo).

Non serve regolamentare i tempi di ogni fase della lezione, tuttavia è utile avere presenti i momenti che la compongono:

- 1 – Avviamento motorio (riscaldamento)** - È importante perché mette gli alunni nelle condizioni fisiche adatte per affrontare le attività successive e perché conferisce al momento dell'attività motoria una ritualità che i bambini apprezzano molto. Facciamo sedere i piccoli in cerchio e proponiamo dei movimenti di

stretching guidando con la voce: facciamo respiri profondi, solleviamo e abbassiamo le braccia, ruotiamo le spalle, il collo e la testa, poi alziamoci, facciamo qualche piegamento in avanti e qualche piegamento laterale, il tutto sempre con estrema lentezza e respirando bene.

**2 - Fase centrale** - In questa parte della lezione le attività raggiungono il massimo di specificità e difficoltà, rapportate naturalmente alle capacità del gruppo-sezione. Si utilizzano, infatti, tutte le possibilità operative offerte da esercizi e giochi, con e senza l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Il momento più impegnativo è rappresentato dal gioco, soprattutto se di squadra, perché coinvolge maggiormente non solo a livello fisico, ma anche mentale ed emotivo.

**3 - Rilassamento, verbalizzazione e rappresentazione grafica** – È la fase conclusiva della lezione in cui la classe ritorna alla calma fisiologica e psicologica. Si propongono attività rilassanti e decongestionanti (di seguito forniremo alcune proposte specifiche), vengono riposte le attrezzature utilizzate, si creano le condizioni per un confronto sul lavoro svolto e si disegnano i momenti più significativi. Si tratta di un momento importante in cui si stimola la conversazione non solo per consentire ai bambini il recupero fisiologico, ma anche per offrirgli l'opportunità di riflettere e rielaborare a livello cognitivo le esperienze vissute.



# Giochi di ORDINE SPAZIALE



Proponiamo di seguito alcuni giochi motori che favoriscono l'acquisizione dei fondamentali concetti di **topologia**. Il bambino, scoprendo il proprio corpo nel movimento, vivendo e percependo il sé, scopre lo **spazio**.

## Dentro e fuori dai cerchi

Materiali

• Cerchi

- Diamo ad ogni bambino un cerchio; i bambini dovranno saltare dentro o fuori dal cerchio seguendo le indicazioni dell'insegnante che in un primo momento parteciperà al gioco insieme ai bambini, mentre successivamente darà solo le indicazioni.
- Riproponiamo poi lo stesso gioco, ma dividendo i bambini in coppie, con un solo cerchio, in modo che un bimbo stia dentro e uno fuori.



ATTIVITÀ: Colora di rosso il grembiule del bambino dentro il cerchio e di blu quello del bambino fuori dal cerchio.

## Palla davanti, palla dietro

### Materiali

- Palle



- Diamo ad ogni bambino una palla e invitiamolo a posizionarla davanti o dietro alcune parti del corpo. Anche in questo caso l'insegnante partecipa in un primo momento al gioco insieme ai bambini, successivamente darà solo le indicazioni.

## Passa sotto, salta sopra

### Materiali

- Una corda



- Chiamiamo due bambini e facciamo reggere loro una corda, tenendola ben tesa.
- Nella prima "manche", i bambini terranno la corda all'altezza della vita e i compagni, uno a uno, dovranno passare sotto a carponi, quando l'insegnante dirà: "Se la corda non è bassa, passa sotto, passa passa!".
- Nella seconda manche, la corda andrà tenuta (sempre tesa) vicina a terra e i bambini, uno a uno, dovranno oltrepassarla con un saltello quando l'insegnante dirà: "Se la corda non è alta, salta sopra, salta salta!".
- Se tutti i bambini hanno ben compreso i movimenti e sono riusciti a compierli senza difficoltà, possiamo chiedere ai due che sorreggono la corda (che dovranno essere spesso sostituiti per poter partecipare al gioco) di alternare a piacere l'altezza, così che qualcuno si ritroverà a saltare e altri a passare sotto a quattro zampe!

# giochi CON La MUSICA



Il bambino, muovendosi a ritmo di musica, prova **piacere nel movimento** e impara la **coordinazione**.

## Una canzoncina da cantare e mimare

### Mi muovo così

CD1 **traccia 8**

*Cammino, corro, salto sempre più  
giro e rigiro, poi cado giù!*

*Con le gambe vado su e giù,  
cammino lentamente  
e poi velocemente,  
faccio un salto poi  
ne faccio un altro*

*il gioco è divertente,  
provaci anche tu!*

*Con le gambe corro come un leprottino,  
con le gambe corro come un gattino!*

*Cammino, corro, salto sempre più  
giro e rigiro, poi cado giù!*

## I ritmi

### Materiali

- Un tamburello

Proponiamo dei ritmi con un tamburello: i bambini dovranno riproporli battendo le mani

## Il corpo suona

I bambini devono associare ai tre strumenti un movimento del corpo:

- quando sentono il **triangolo** devono battere le mani;
- quando sentono la **pentola battuta dal cucchiaio** devono battere le mani sulle gambe;
- quando sentono il **tamburello** devono battere i piedi a terra;
- se sentono **più strumenti insieme** devono associare i movimenti relativi.

### Materiali

- Un tamburello
- Una pentola grande
- Un cucchiaio di legno
- Un triangolo



## Ferma la musica!

Disponiamo dei cerchi a terra, uno per ogni bambino. Al suono della musica i bambini cominceranno a camminare liberamente per lo spazio di gioco, senza entrare nei cerchi. Quando la musica si ferma, ogni bambino dovrà entrare nel cerchio più vicino.

## Il gioco della musica

**M**ateriali

• Stereo

I bambini camminano liberamente in palestra seguendo la musica scelta. L'insegnante di tanto in tanto interrompe la musica ed essi devono fermarsi, per poi ripartire quando il brano riprende. Si possono proporre diverse andature, ad esempio il cammino in avanti, all'indietro, laterale...

Riproponiamo una seconda volta il gioco, ma con la corsa.



# Giochi di equilibrio

## Materiali

- Palla
- Asse di equilibrio in legno



L'equilibrio, come qualsiasi altra abilità, si sviluppa e migliora con l'esercizio, perciò proponiamo ai bambini attività mirate.

- 1 Invitiamo i bambini a sperimentare varie posizioni di equilibrio: stando fermi su un solo piede, sulle punte, sui talloni, con le braccia ferme o in movimento, con una palla in mano.
- 2 Chiediamo ai bambini di camminare sulle punte o sui talloni, di saltare su un piede solo, di camminare portando un piede davanti all'altro, senza oggetti in mano.
- 3 Mostriamo ai bambini l'asse di equilibrio, disponiamo tanti tappetoni sotto e... proviamolo!



# PERCORSI

Attraverso l'esecuzione di percorsi, delineati con materiali vari, i bambini acquisiscono abilità motorie, coordinazione, equilibrio e percezione spaziale.



## Materiali

- Bastoni, coni, tappeto elastico, asse di equilibrio, cerchi, tappetone

Predisponiamo dei percorsi posizionando gli attrezzi sul pavimento:

- bastoni per delimitare la linea di partenza e quella di arrivo
- coni per lo slalom
- tappeto elastico per saltare
- asse di equilibrio
- cerchi per saltare a piedi uniti o su un piede solo
- due bastoni posizionati parallelamente ad una distanza di 50 cm, e due a 20 cm, per sperimentare largo/stretto
- bastone e coni per strisciare dritti o a zig zag
- tappetone per rotolare o fare capriole

Facciamo il percorso più volte, modificandolo a piacere in base alle esigenze, semplificandolo o complicandolo in base alle capacità motorie dei bambini.

# giochi Di Squadra

Il gioco di squadra è il gioco per antonomasia, è la dimensione privilegiata della socializzazione e del divertimento, ma è, allo stesso tempo, teatro di consolidamento delle abilità motorie.



Dividiamo i bambini in due squadre che si dispongono in fila indiana, il primo della fila passa la palla all'indietro sopra la testa; il bambino dietro di lui la afferra e ripete l'esercizio fino a che la palla arriva all'ultimo bambino che, una volta afferratala, corre all'inizio della fila, diventando il capofila. Il gioco continua fino a quando il bambino che aveva iniziato il gioco torna ad essere il primo della fila. Vince la squadra che impiega minor tempo.

## Passa la palla

### Materiali

- palle, palloncini, cerchi.



## Lupi e pecorelle

### Materiali

- Uniamo alcuni tavoli in fila e spargiamo sedie per lo spazio di gioco.

Dividiamo i bambini in due gruppi: i lupi e le pecorelle. Le pecorelle passeggiano liberamente per il bosco (la palestra), mentre i lupi cercano di prenderli (toccandoli). Successivamente l'insegnante invita i bambini-pecorelle a ripararsi dietro i sassi (le sedie) o sotto il ponte (i tavoli uniti) per non farsi catturare (toccare).



## Vuota campo

La classe è divisa in due squadre che si dispongono nelle due metà campo, separate tra loro da una linea. In ciascun campo vengono disposti in ordine sparso un numero uguale di oggetti (palle, cerchi, funi, mattoncini, ecc.). Il gioco consiste nello svuotare il proprio campo più velocemente possibile, portando gli attrezzi in quello avversario. L'insegnante dà un limite di tempo al termine del quale ferma il gioco. Vince la squadra che ha in campo il minor numero di oggetti.



### **variante**

Per stimolare la collaborazione si può richiedere che i componenti della stessa squadra si riuniscano a gruppi di due o di tre e trasportino insieme gli attrezzi dal proprio campo all'altro.



# il Rilassamento



Il rilassamento può essere considerato un importante strumento educativo, in una società in cui il bambino e poi l'uomo vengono coinvolti in un ciclo incessante di doveri cui adempiere e di compiti dei quali occorre mostrarsi all'altezza. In un tale contesto, risulta efficace aver imparato a rilassarsi, sin da bambini, aver scoperto se stessi attraverso il proprio corpo, per capirne i limiti, entrando pienamente in contatto con se stessi, e poter progettare e definire ciò che si desidera, per giungere ad una cultura del «saper essere».

Le attività di rilassamento, utili e piacevoli per tutti per scaricare le tensioni accumulate durante la giornata scolastica, aiutano maggiormente i bambini che presentano problemi comportamentali quali l'aggressività o l'iperattività, ma anche problemi di mancata strutturazione dello schema corporeo e difficoltà di equilibrio.

Proponiamo di seguito alcuni esercizi di rilassamento che possono essere anche associati tra loro.



- I bambini si sdraiano a terra, si spengono le luci, con una musica di sottofondo cerchiamo di sentire il corpo che si riposa.
- L'insegnante pratica un massaggio sul corpo di ogni bambino utilizzando un foulard, facendolo passare delicatamente su tutte le parti del corpo.
- L'insegnante pratica il massaggio sul corpo di ogni bambino utilizzando una palla morbida e liscia.
- I bambini si sdraieranno supini sui propri plaid e avranno sul petto un pallone o un quaderno. Attraverso l'inspirazione dovranno farlo salire quanto più sarà possibile in alto, mentre attraverso l'espiazione lo faranno scendere quanto più è possibile in basso. Questo esercizio permetterà un maggior rilassamento, poiché associato a un buon utilizzo della respirazione.
- Ogni bambino sarà steso e "abbandonato" sul proprio plaid. Ad ogni comando dell'insegnante, i bambini solleveranno le parti del corpo nominate e successivamente le lasceranno cadere, rilassandole totalmente.