



# LO SPORT COME AZIONE EDUCATIVA E DI PREVENZIONE

*Manuale pratico per docenti ed esperti*



**LO SPORT COME AZIONE EDUCATIVA E DI PREVENZIONE**  
***Manuale pratico per docenti ed esperti***

*Responsabile Scientifico:*

Prof. Stefano Lazzer

*Corso di Laurea in Scienze Motorie, Dipartimento di Area medica, Università di Udine*

*Collaboratori:*

Dott. Denis D'Arsiè

*Corso di Laurea in Scienze Motorie, Dipartimento di Area medica, Università di Udine*

Dott. Giovanni Messina

*Scuola Regionale dello Sport, CONI Friuli Venezia Giulia*

Dott.ssa Rita Malavolta

*CONI Friuli Venezia Giulia*

*Coordinamento Progettuale:*

CONI

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

USR

Ufficio Scolastico Regionale Friuli Venezia Giulia

Regione Friuli Venezia Giulia

*Un particolare ringraziamento agli Esperti in Scienze Motorie che hanno collaborato attivamente nella realizzazione di questo manuale.*



# Indice

<b>1</b>	<b>Stili di insegnamento</b>	<b>1</b>
1.1	Prima .....	1
1.1.1	Istruzioni .....	1
1.1.2	Stili d'insegnamento e Scoperta guidata .....	2
1.2	Durante .....	3
1.2.1	Interferenza contestuale e variabilità della pratica .....	3
1.2.2	Quantità della pratica .....	4
1.3	Il Feedback .....	7
<b>2</b>	<b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<b>9</b>
2.1	Utilizzo di schemi motori . . . . .	9
2.1.1	Gli esploratori . . . . .	9
2.1.2	Svuota Campo . . . . .	10
2.1.3	Avventura nello spazio . . . . .	12
2.1.4	Chiamo, lancio, corro . . . . .	14
2.1.5	La torre più alta . . . . .	16
2.1.6	Segui il capo . . . . .	17
2.1.7	Forza 5 in tuta . . . . .	19
2.1.8	Corsa a meta . . . . .	20
2.1.9	Centra il bersaglio . . . . .	22
2.1.10	La fabbrica di cioccolato nel deserto . . . . .	24
2.2	Movimento nello spazio . . . . .	25
2.2.1	Il bowling delle parole . . . . .	25
2.2.2	Lo strillone . . . . .	26
2.2.3	Strega comanda colore . . . . .	28
2.2.4	I colori magici . . . . .	29
2.2.5	Palla pazza . . . . .	31
2.2.6	Pioggia di meteoriti . . . . .	32
2.2.7	Ombra in movimento . . . . .	34
2.2.8	Rubaposto . . . . .	35
2.2.9	Tom e Jerry . . . . .	37

2.2.10	I draghi .....	38
2.2.11	Avatar .....	39
2.2.12	Cacciatore silenzioso .....	41
2.2.13	Movimento a colori .....	42
2.2.14	Towel-ball .....	44
2.2.15	Gli anelli di fuoco .....	45
2.2.16	Real Fortnite .....	47
2.2.17	Conquista la torre .....	49
2.2.18	Cerchi in tondo .....	50
2.2.19	Percorso Memory .....	52
<b>3</b>	<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva</b>	<b>55</b>
3.1	Modalità espressive e corporee .....	55
3.1.1	Funicelle creative .....	55
3.1.2	Attenti al potere .....	57
3.2	Sequenze di movimento e coreografie .....	58
3.2.1	Mobilità, equilibrio e coordinazione con i bastoncini .....	58
3.2.2	Il direttore d'orchestra .....	60
<b>4</b>	<b>Il gioco, lo sport, le regole, il fairplay</b>	<b>63</b>
4.1	Giocosport .....	63
4.1.1	Calcio pong .....	63
4.1.2	Pallascalpo .....	64
4.1.3	Le Olimpiadi .....	66
4.1.4	Pallacordino .....	68
4.1.5	Il gioco del supermercato .....	70
4.1.6	A suon di bastoni .....	71
4.2	Giochi derivanti dalla tradizione popolare .....	74
4.2.1	Bandierina al tempo del Covid-19 .....	74
4.2.2	Il pescatore volante .....	76
4.2.3	Patata bollente .....	77
4.2.4	Carta forbice sasso .....	79
4.2.5	Corsa a meta .....	80
4.2.6	Il sole e il ghiaccio .....	82
4.2.7	Gli astronauti esploratori .....	83
4.2.8	Bandierina dinamica .....	85
4.3	Partecipazione attiva e collaborazione .....	87
4.3.1	Gara di tronchi e ponti .....	87
4.3.2	Attacco al castello .....	88
4.3.3	Palla al re .....	90
4.3.4	Palla capitano .....	92

---

4.3.5	Memory delle carte.....	93
4.3.6	Facciamo Tris .....	95
4.3.7	La bomba .....	97
4.3.8	Gli zombie .....	98
4.3.9	L'orologio .....	100
4.3.10	Il coraggio e la paura.....	101
4.3.11	Il compito.....	103
4.3.12	Battaglia navale.....	105
4.3.13	Chi ha...?.....	107
4.3.14	Attacca la molletta.....	109
<b>5</b>	<b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b>	<b>111</b>
5.1	Alimentazione e consapevolezza delle funzioni fisiologiche .....	111
5.1.1	I cuochi equilibristi .....	111
5.1.2	Specchio delle mie brame .....	113



# Capitolo 1

## Stili di insegnamento

### 1.1 Prima

#### 1.1.1 Istruzioni

Prima di iniziare a svolgere un'attività, è bene conoscere le regole del gioco: obiettivo dell'insegnante sarà fornire le istruzioni fondamentali dello stesso con chiarezza ma velocemente, allo scopo di avviare l'attività nel più breve tempo possibile. Nel caso in cui le regole fossero molte, si può iniziare dando le poche indicazioni fondamentali per iniziare il gioco, introducendo le altre un po' alla volta. Qualora servisse la dimostrazione, possono essere scelti dei bambini che provino il gioco a titolo di esempio per la classe.

Spiegare le attività utilizzando regole progressive permette di avviare più rapidamente il gioco, ma non solo: arriverà il punto in cui saranno i ragazzi stessi a richiedere l'aggiunta o il chiarimento di regole, coinvolgendoli ancora di più ed evitando di interrompere l'attività.

Anche eventuali varianti, sempre funzionali al raggiungimento dell'obiettivo motorio previsto, andranno aggiunte in corso d'opera e risulteranno utili ad evitare la monotonia, mantenere alto l'interesse e magari anche ad alzare l'asticella della complessità.

Risulterebbe molto utile, infine, riuscire a contestualizzare le proposte in ambienti di fantasia nelle fasce d'età più basse, per favorire il coinvolgimento e un avvio di gioco più vivace. Allo scopo di chiarire, fornisco quello che potrebbe essere l'avvio degli Astronauti esploratori 4.2.7.

*“Oggi facciamo il gioco degli astronauti esploratori! Ogni astronauta sceglie un pianeta da cui partire con la propria navicella (i cerchi). Quando inizia la musica gli astronauti saranno costretti a lasciare il pianeta e ad esplorare lo spazio fino a quando la musica non si ferma, pronti? Via!”*

I ragazzini iniziano a correre per tutta la palestra. In meno di un minuto l'e-



ducatore è riuscito ad iniziare l'attività; può ora introdurre una regola "non possiamo scontrarci con l'astronave di un altro compagno, altrimenti la navicella esploderà!". A questo punto l'insegnante può introdurre una regola successiva, facendo rotolare le fitball all'interno del campo: "State attenti ai meteoriti! Se veniste colpiti, la vostra navicella smetterebbe di funzionare e non potreste più esplorare lo spazio!". Nel caso un bambino venisse colpito o si scontrasse con un compagno, potrebbe formulare la seguente domanda: "E se la mia navicella esplode cosa succede?" fornendoci la possibilità di introdurre un'ulteriore regola: "Ottima domanda! Se la nostra navicella esplode dobbiamo uscire dallo spazio, sederci a terra e con i piedi spedire gli asteroidi contro le navicelle dei compagni! Vediamo quanti astronauti rimarranno in gioco al termine della musica".

### 1.1.2 Stili d'insegnamento e Scoperta guidata

Agli estremi degli stili di insegnamento troviamo lo stile riproduttivo (incentrato sull'insegnante), e lo stile produttivo (incentrato sull'allievo): il primo si fonda sulla capacità innata dell'individuo di riprodurre, ovvero copiare movimenti già noti come sono quelli eseguiti dall'insegnante, mentre il secondo sulla capacità di produrre, cioè è cercare nuovi modelli, nuovi movimenti senza un esempio su cui fare affidamento. Tra questi due estremi esiste un continuum di altri stili intermedi in cui la presa di decisione è condivisa e che possono essere suddivisi, secondo il lavoro di Salvara et al. (2006), in stili di assimilazione e stili di scoperta (in *Joy of moving*, pag. 95).

Gli stili produttivi, che vedono l'allievo riprodurre il gesto così come dimostragli dall'insegnante, dal punto di vista cognitivo sollecitano nei bambini la memorizzazione di programmi motori; gli stili produttivi portano invece il bambino a prendere decisioni riguardo l'utilizzo di equipaggiamento e spazio, sulla difficoltà del compito, ma soprattutto a scoprire soluzioni sempre nuove a problemi motori: stimolano in pratica il *problem solving*. Il compito dell'insegnante infatti è quello di allenare la ricerca di soluzioni in un ambiente di apprendimento (Newell & Raganathan, 2010).

In ambito motorio, un ottimo metodo per favorire l'apprendimento e lo sviluppo cognitivo, sono i sopracitati Stili di scoperta, che stimolano gli allievi a esplorare e scoprire come risolvere dei problemi motori. Lo scopo dell'insegnante è far scoprire ai bambini lo svolgimento corretto del compito motorio, facendoli ragionare con domande che portano verso la soluzione (stile della scoperta guidata), oppure lasciando che siano loro, per prove ed errori, ad individuare l'unica soluzione possibile (stile della scoperta convergente). Se invece sono presenti molteplici varianti, ci troveremo di fronte allo stile della scoperta divergente, esplorazione massima del movimento. Questi stili migliorano

creatività motoria, competenza, autonomia e favoriscono anche l'autoapprendimento del bambino.

Dal punto di vista pratico, andrà esposto un problema motorio senza fornire indicazioni su come risolverlo: "l'obiettivo è raggiungere la meta dopo aver superato gli ostacoli": con una gamba sola? Saltando a piedi pari? Passandoci sotto? Queste indicazioni non vanno fornite. "Ora proviamo a superare gli ostacoli in un modo sempre diverso", può essere un'indicazione che favorisce l'esplorazione motoria. "Secondo voi è più veloce superare gli ostacoli alti passandoci sopra o sotto?", può essere un esempio di Scoperta guidata.

## 1.2 Durante

### 1.2.1 Interferenza contestuale e variabilità della pratica

Ora vediamo come è possibile organizzare le proposte di una lezione secondo i principi di Interferenza contestuale e Variabilità della pratica.

Normalmente in una lezione si propongono più abilità da allenare; per semplificare la comprensione prendiamo ad esempio tre abilità che sono il tiro in porta con le mani, il passaggio e la ricezione della palla; infine, la locomozione con palleggio a terra, sempre utilizzando le mani. La proposta delle esercitazioni può dividersi in:

1. Pratica per blocchi, caratterizzata da una netta suddivisione tra un'esercitazione e l'altra, in cui i ragazzi vengono smistati in tre stazioni: nella prima tireranno in porta, nella seconda si scambieranno la palla a coppie, mentre nella terza eseguiranno un percorso in palleggio.
2. Pratica seriale in cui si programma una precisa successione di esercitazioni che va a ripetersi più volte: in questo caso i bambini, dopo aver eseguito l'esercizio richiesto dalla stazione, si sposteranno direttamente alla stazione successiva.
3. Pratica randomizzata, prevede un'alternanza di tiri in porta, trasmissione tra compagni e corsa in palleggio in maniera del tutto casuale.

Ciò che differenzia i tre approcci appena esposti, a parità di tempo dedicato a ciascuna delle tre attività, è il passaggio da un'Interferenza contestuale pressoché nulla, alla sua espressione massima che è la pratica randomizzata; Schmidt e Wrisberg (2008, in Pesce, Marchetti, Motta, Bellucci, 2008, pag. 79) riferiscono come l'Interferenza contestuale si manifesti quando il bambino, durante l'esercitazione, deve effettuare frequenti cambi di azione.

Se nella pratica costante a blocchi l'impegno cognitivo è minimo, nella pratica randomizzata, in cui vi è un frequente cambio di azione all'interno di un contesto meno prevedibile, lo sviluppo delle funzioni cognitive è massimo. Diversi studi, in primis quello di Shea e Morgan (1979, in Messina e Florit, 2017, pag. 58), hanno dimostrato che la pratica in condizioni di alta Interferenza contestuale porta a un decremento sensibile della prestazione nell'immediato, ma aumenta le capacità di transfer e di ritenzione a lungo termine, ovvero favorisce l'apprendimento motorio, e dovrà per questo essere favorita.

La pratica costante per blocchi può risultare ancora utile nelle primissime fasi di apprendimento (coordinazione grezza cfr sezione 1.3), al fine di facilitare la rapida acquisizione di abilità per arrivare al livello minimo richiesto per la pratica randomizzata.

Un vantaggio di apprendimento si ottiene anche quando si alternano versioni diverse di una stessa azione, come lanciare la palla a una o due mani, con traiettoria diretta o con rimbalzo, ad un compagno lontano o vicino, ecc. passando cioè dalla pratica costante, a quella variata (Variabilità della pratica): questa potrà essere inserita già nella pratica a blocchi e troverà la sua massima espressione nel contesto di gioco, come può essere una partita di calcio, basket, Svuota campo (sez. 2.1.2) o Palla capitano (sez. 4.3.4).

Nel loro studio del 2010, Porter & Magill hanno proposto un sistematico aumento dell'I.C. durante la lezione iniziando con una pratica a blocchi, seguita da una pratica seriale e, infine, una pratica randomizzata delle abilità motorie nella parte finale della lezione. Questa strutturazione può risultare utile nelle prime fasi dell'apprendimento di nuove abilità, quando il bambino ha bisogno di una pratica ripetuta per eliminare gli errori più grossolani dei propri movimenti, e sviluppare un pattern motorio di base da sfruttare con successo nella seconda parte della lezione a più alta I.C., e quindi in condizioni di difficoltà maggiori.

### **1.2.2 Quantità della pratica**

Affinché nel bambino avvenga apprendimento motorio, è necessario che questo si eserciti con successo nel compito per un tempo sufficiente. Ci è sta a significare che la difficoltà della proposta dovrà risultare proporzionata alle capacità del soggetto (Challenge-point Hypothesis, Guadagnoli & Lee 2004); per fare un esempio, se l'obiettivo dell'esercitazione è l'allenamento del tiro a canestro, questo dovrà essere posizionato ad un'altezza tale da permettere al praticante di segnare a canestro nella maggioranza dei casi: se non segnasse mai ne risentirebbe la sua self-efficacy, mentre nel caso segnasse troppo facilmente, non risulterebbe né stimolante né allenante. Questo rientra nel concetto

di Qualità della pratica.

Il bambino però, non dovrà solo riuscire nel segnare a canestro, ma anche avere sufficiente tempo a disposizione per poter ripetere, con successo, tale gesto: parliamo in questo caso di Quantità di pratica. Quest'ultimo è un concetto fondamentale, e l'esecuzione ripetuta del gesto esatto è stata considerata addirittura da Schmidt & Wrisberg (2000) come "il fattore più importante che contribuisce all'apprendimento motorio".

Chiaramente il bambino non potrà trascorrere tutto il tempo a disposizione esercitandosi nel tiro a canestro: numerosi studi hanno cercato di quantificare quanto tempo effettivamente i ragazzi riescano a restare coinvolti svolgendo una determinata attività motoria, ed è risultato che questo avviene per meno del 30% della lezione, secondo uno studio di Siedentop & Tanehill del 2000, che ha raccolto dati confermando quanto affermato in un lavoro di Pieron, 1989, incentrato su lezioni di ginnastica e pallavolo in cui gli allievi erano impegnati per il 26,2% del tempo.

Bortoli, 2003, con l'obiettivo di studiare la Quantità di pratica ha suddiviso il tempo totale della lezione in questo modo:

1. Innanzitutto, al tempo totale della lezione ha sottratto il tempo di non impegno motorio, ovvero le attività che non prevedono un impegno motorio attivo, come può essere il momento in cui l'insegnante illustra le regole del gioco;
2. il tempo di impegno motorio verrà diviso in tempo funzionale e tempo non funzionale al compito, quest'ultimo riguardante aspetti non direttamente collegati agli obiettivi della lezione, ad esempio l'attesa in fila per il proprio turno durante un'esercitazione;
3. infine, il tempo funzionale al compito si distingue in tempo in cui il bambino registra un elevato grado di successo (tempo qualitativamente utile all'apprendimento) e tempo rimanente.

Dunque, il tempo effettivo in cui l'allievo si cimenta nel compito definito, risulterà infine decisamente ridotto rispetto alla durata totale della lezione. Detto questo, l'insegnante avrà il compito di aumentare il tempo di pratica concesso ai ragazzi, a scapito dei tempi di non impegno motorio e i tempi non funzionali al compito con dei semplici accorgimenti da adottare:

1. Ridurre al minimo i tempi d'attesa nelle postazioni, organizzando i bambini in file adeguate a evitare code troppo lunghe;
2. Optare per attività che non richiedano l'insegnante per essere avviate, ma che si gestiscano in autonomia: anziché partire al segnale della mae-

- stra/o il bambino parte quando il compagno di fronte ha tirato a canestro (2.1.7); questa accortezza permette inoltre all'insegnante di potersi concentrare meglio sull'esecuzione degli allievi;
3. Utilizzare un lavoro a stazioni nel caso in cui sia necessario gestire un alto numero di bambini; l'attività a stazioni ha anche il fine di migliorare il grado d'autonomia;
  4. Presentare le proposte in forma competitiva permette di elevare l'impegno dei ragazzi, è necessario assicurarsi però, che mantengano un orientamento al fare, vedendo la competizione come stimolo positivo, e non qualcosa di cui avere paura;
  5. Spiegare le attività utilizzando regole progressive permette di avviare più rapidamente il gioco ma non solo: arriverà il punto in cui saranno i ragazzi stessi a richiedere l'aggiunta o il chiarimento di regole, coinvolgendoli ancora di più ed evitando di interrompere l'attività;
  6. Utilizzare uno stile di insegnamento prevalentemente non direttivo;
  7. Utilizzare spazi di gioco che possano essere sfruttati per più attività, senza dover stravolgere l'organizzazione dell'attrezzatura, permette all'insegnante di guadagnare tempo, evitando tra l'altro tempi morti che sono spesso terreno fertile per litigi e perdita dell'attenzione;
  8. Evitare l'eliminazione dei concorrenti prevedendo invece un cambio di ruolo, il che evita al giocatore eliminato di perdere una preziosa occasione per imparare muovendosi (2.2.12);
  9. Evitare che siano i ragazzi a scegliere i gruppi di gioco, permette di risparmiare tempo prezioso e inoltre di evitare che i bambini meno coordinati o integrati nel gruppo vengano scelti per ultimi, con conseguenze negative sulla loro autostima;
  10. Perché i bambini possano sperimentare l'attività con successo, è fondamentale che la difficoltà sia tarata sulle loro possibilità: sarebbe ideale quindi proporre attività che prevedano diversi livelli di successo, in modo che in un gruppo disomogeneo tutti quanti riescano a raggiungere l'obiettivo nell'attività proposta (Qualità della pratica) (4.1.3);
  11. Infine, l'utilizzo di varianti delle proposte, di cui gli esercizi di questa raccolta sono ricchi, permette ai ragazzi di trovare nuovi stimoli, di risolvere problemi sempre nuovi e più difficili, evitando che la ripetitività del gioco possa far calare l'attenzione.

Paragrafo tratto da Attività di base, dalla teoria alla pratica (2017) di Messina G. e Florit S.

### **1.3 Il Feedback**

Il Feedback è uno degli elementi più importanti e di maggior efficacia nel processo di apprendimento. Nel contesto motorio, esso viene inteso come l'insieme di informazioni che il soggetto riceve riguardo l'esecuzione di un movimento, siano esse derivanti dall'esterno o dall'esecutore stesso. In tale contesto la mancanza di un Feedback frequente ed accurato rischia di creare nel bambino un errore nell'automatizzazione del movimento, in particolare quando questo riguarda un'abilità motoria.

Ricordiamo che un'abilità motoria è una sequenza di movimenti specifica, acquisita mediante l'apprendimento, l'esperienza e l'interiorizzazione, e quindi altamente allenabile, che consente di conseguire obiettivi di prestazione motoria con massima precisione e minimo dispendio di energia.

Per fare un esempio, saper lanciare un oggetto rientra nella categoria degli schemi motori di base o abilità motorie fondamentali, ovvero le forme di coordinazione di base su cui si costruiscono le abilità motorie più complesse e specifiche; saper tirare a canestro invece rientra tra queste ultime, seppur preveda sempre il lancio di un oggetto, e richiede quindi un apprendimento specifico, basato però sul presupposto base che è lo schema motorio del lanciare. Una particolarità delle abilità motorie è la loro interiorizzazione, ovvero il soggetto rende propria quella determinata gestualità, tanto da utilizzarla poi in modo inconscio nella vita quotidiana.

Le funzioni del feedback sono molteplici:

- ◊ fornisce informazioni riguardanti la performance, permettendo aggiustamenti nell'esecuzione successiva;
- ◊ può fungere da rinforzo per l'abilità che il praticante ha eseguito correttamente;
- ◊ l'informazione ricevuta in forma di Feedback fornisce motivazione per il progresso del bambino.

In accordo con la letteratura, un feedback efficace per l'apprendimento nei ragazzi in età scolare dovrà essere sistematico, correttivo, positivo e immediato. Il riscontro fornito al soggetto varia anche in base allo stadio di apprendimento motorio in cui l'allievo si trova.

L'apprendimento motorio, così come quello intellettuale, passa attraverso tre stadi:

1. Coordinazione grezza: il bambino esegue un nuovo compito motorio mai praticato prima con movimenti “grezzi” e poco efficienti, commettendo gli errori più disparati;
2. Coordinazione fine: i movimenti diventano più fluidi, automatizzati ed efficienti sotto il profilo biomeccanico ed energetico, gli errori risultano piuttosto stabili e ricorrenti;
3. Disponibilità variabile: il bambino diventa capace di applicare anche in condizioni ambientali imprevedibili le abilità motorie apprese in un ambiente stabile.

L'impegno mentale delle tre fasi, passa da alto nella prima fase per la necessità di coordinare un'azione motoria nuova, si abbassa nella seconda per poi rialzarsi nella terza fase, allo scopo di applicare quell'azione motoria ormai appresa in altre situazioni, con la necessità quindi di adattarla.

Compito del buon insegnante sarà quello di non creare dipendenza dal Feedback esterno nell'allievo, neppure nella prima fase di apprendimento, in cui il bambino dà l'impressione di averne più bisogno; nella seconda fase questa necessità si abbassa per arrivare infine alla terza fase in cui l'alunno invece, dipenderà molto dal Feedback interno, ovvero dalla propria capacità di autovalutazione.

# Capitolo 2

## Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

### 2.1 Utilizzo di schemi motori

#### 2.1.1 Gli esploratori

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Prassel Luca
- ◊ **Classi consigliate** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Ostacoli alti e bassi, coni, materassi, palloni di diverso tipo, cerchi, spalliera, funicella, cuscini propriocettivi, cinesini o nastro adesivo per delimitare gli spazi
- ◊ **PRIMA:** Lo spazio disponibile verrà suddiviso in zone delimitate e rappresentate ognuna da del materiale. Le zone possono essere: 1) spalliera: i bambini ci si arrampicheranno utilizzando mani e piedi, evitando di scendere saltando 2) palloni: i bambini faranno rotolare i palloni con mani e piedi all'interno della zona 3) cerchi: saltare dentro e fuori dai cerchi con una gamba sola 4) palloni di diverso tipo: lanciare la palla e riafferrarla al volo 5) materassi: rotolare e fare la capovolta sopra i materassini 6) coni e ostacoli: inventare un percorso che preveda slalom e passaggio sopra e sotto i vari ostacoli 7) funicelle: farle roteare su s'è stesse
- ◊ **DURANTE:** Contestualizzare il gioco come "esplorazione della giungla" può essere un'idea per coinvolgere maggiormente i bambini. La giungla è divisa in varie zone ed ognuna prevede particolari prove: arrampicare sugli alberi (spalliera), attraversare il fiume saltando sopra i



- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
  
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Almeno un pallone ogni tre giocatori (preferibilmente di diverse forme e dimensioni), cinesini per delimitare la metà campo
  
- ◊ **PRIMA:** La miglior riuscita di questo gioco prevede che il campo da gioco sia delimitato da pareti o da una rete, come può essere una palestra. Le dimensioni suggerite per una partita con quindici bambini sono di 25x10m, campo poi diviso a metà per lungo da cinesini. Al segnale di partenza le due squadre hanno l'obiettivo di svuotare il proprio campo dai palloni lanciandoli nel campo avversario a due mani dal basso. Allo scadere dei tre minuti di gioco l'insegnante fermerà il gioco e nessun pallone potrà più essere lanciato: viene assegnato un punto alla squadra che ha più palloni nel proprio campo.
  
- ◊ **DURANTE:** Una volta finite cinque manches vince la squadra che ha ottenuto meno punti. Ad ogni manche può essere variata il modo con cui viene lanciata la palla: a due mani da sopra la testa, a due mani all'indietro, a due mani facendola rimbalzare sopra la testa, oppure ancora secondo la fantasia dei bambini. Un'ulteriore variante può prevedere che ogni tipo di palla vada lanciata in un modo specifico (es. palla da calcio con i piedi, palla da basket con rimbalzo, palla da pallamano ad una mano, pallina da tennis utilizzando una mano come racchetta).
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Utilizzare solo palloni sonori e giocare da bendati: il pallone andrà restituito all'altro campo facendolo rotolare.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Segnalare inizio e fine manche con un segnale visivo (es. esibire cinesino verde e rosso).
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** L'attività può essere svolta con l'obbligo di spostamento a terra.

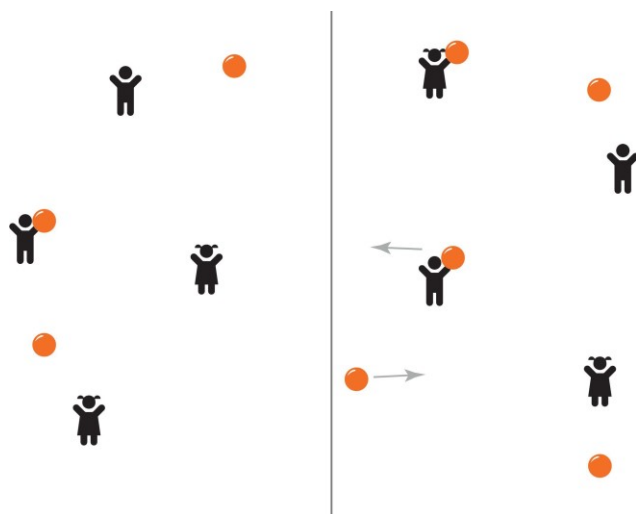


Figura 2.2: Svuota campo

### 2.1.3 Avventura nello spazio

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Ferrarese Sara
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un cerchio ogni giocatore
- ◊ **PRIMA:** Disporre i cerchi equidistanti, a 2m circa l'uno dall'altro, possibilmente a formare un ovale (dimodochè tutti guardino tutti). "L'avventura che ci aspetta si svolgerà nello spazio e grazie alla propria navicella ognuno di voi viaggerà tra le stelle ed esplorerà tantissimi pianeti. . . Salite quindi a bordo dello Shuttle e dopo essere decollati (grande salto verso l'alto da posizione accosciata a terra) iniziate ad esplorare lo spazio (iniziare a muoversi prima camminando e poi correndo attorno al proprio cerchio); i motori stanno lavorando a piena potenza quindi ho bisogno di sentire il rumore della corsa! Bene, ora riduciamo la potenza (ritornano a camminare per rendere i passi più silenziosi); è il momento di far atterrare le navicelle sul primo pianeta (saltando dentro il cerchio) ma scopriamo che è abitato dagli alieni dalle gambe corte (per un paio di minuti i bambini si muoveranno in posizione accovacciata con il sedere che tocca i talloni)."
- ◊ **DURANTE:** Le navicelle poi ripartono e i bambini riprendono la corsa, in attesa di trovare altri pianeti. L'insegnante dovrà proporre uno schema motorio differente per ogni pianeta (es. il pianeta dei bambini

salterini in cui i bambini salteranno, il pianeta degli equilibristi in cui dovranno camminare sui bordi del cerchio, il pianeta dei giganti in cui si muoveranno sulle punte dei piedi con le braccia distese verso il cielo, il pianeta dell'hula hoop dove proveranno a far girare il cerchio attorno alla pancia, il pianeta dei prilli in cui dovranno far prillare il cerchio, il pianeta dei gatti in cui si gattona. . . ). Il gioco pu ò essere accompagnato dalla musica e l'insegnante pu ò giocare con i bambini facendoli immobilizzare sul posto o sedersi a gambe incrociate dentro il proprio cerchio quando la musica si ferma. Sarebbe bello sfruttare la creatività dei bambini per ideare nuovi movimenti, coinvolgendoli al massimo e cercando di stimolare la loro fantasia motoria.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Preferire movimenti che possano essere eseguiti sul posto dai bambini; durante la narrazione descrivere a voce i movimenti che vanno eseguiti in modo che siano facilitati nel farlo. Il cerchio e/o la zona di due metri quadri del bambino con disabilità visiva possono essere delimitati con del nastro adesivo per essere distinti con più facilità.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Associare ad ogni comando un colore (es. rosso saltare su un piede, bianco correre, blu camminare sulle punte dei piedi. . . ) e mostrare sempre il colore corrispondente al comando verbale dato; i cartoncini potrebbero anche avere disegnata una figura che descrive il movimento. Le prime volte l'insegnante stesso può fornire un esempio per ogni movimento.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Con la collaborazione dell'insegnante di sostegno che accompagnerà il bambino nell'esecuzione degli schemi motori semplificati o nel movimento libero.



Figura 2.3: Avventura nello spazio

#### 2.1.4 Chiamo, lancio, corro

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Tacaliti Alessandro
- ◊ **Classi consigliate:**  $2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un cinesino ogni due giocatori e una palla ogni quattro giocatori, un canestro.
- ◊ **PRIMA:** Creare due file sfalsate di cinesini disposte l'una di fronte all'altra, tra i 5 e i 10m di distanza in base alle capacità dei bambini, con i cinesini della stessa fila distanti circa 3m. Davanti ad una fila sarà disposto il canestro. Dietro ogni cono si disporranno due bambini. Il primo bambino di una di una delle due file avrà con sé un pallone.
- ◊ **DURANTE:** Il gioco consiste in una serie di passaggi a seguire la palla che porteranno l'ultimo bambino della fila a tirare a canestro. Al via dell'insegnante i bambini con il pallone chiameranno a voce alta il nome del compagno di fronte a loro (il primo dietro al cono), gli passeranno la palla e subito dopo correranno a prendere posto in fila dietro il cinesino nella cui direzione hanno passato la palla. Il gioco prosegue con i palloni che vengono indirizzati man mano nella direzione del canestro: l'ultimo bambino della fila che si ritrova il pallone andrà a tirare a canestro per poi recuperare la palla e riposizionarsi al primo cinesino. Una volta che il gioco è acquisito può essere praticato utilizzando una palla ogni due

bambini (quindi ogni bambino che si trova dietro al cono avrà un pallone). In seguito variare il tipo di lancio che potrebbe essere: far rotolare la palla, lancio senza farla rimbalzare, facendole fare un rimbalzo, lancio della palla dal petto, da sopra la testa, da sotto una gamba, all'indietro, il tutto può essere ripetuto con una o due mani, con i piedi. . . infine far lavorare i bambini secondo fantasia. Il canestro può essere sostituito da uno scatolone, da una porta formata da due coni, da un birillo da abbattere. . . Per rendere il gioco più avvincente può trasformarsi in gioco di squadra, suddividendo la classe in due gruppi e contando quanti canestri riescono a fare nell'arco di 4': le squadre potrebbero essere anche segrete, ovvero i bambini giocano tutti nello stesso gruppo ma ad inizio manche viene dato loro un bigliettino colorato che apriranno solo alla fine per scoprire in quale squadra hanno giocato.

- **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Utilizzare palloni sonori e sottolineare l'importanza dello schema chiamo-lancio-corro ai bambini che devono passare la palla al bambino con disabilità visiva ma anche ai bambini che dovranno ricevere il loro passaggio, che dovranno indicare a voce la loro posizione. La fase di spostamento potrà essere guidata dai compagni stessi, che lo aiuteranno con indicazioni verbali. L'insegnante indicherà invece l'obiettivo (es. battendo con un bastone dentro il canestro).

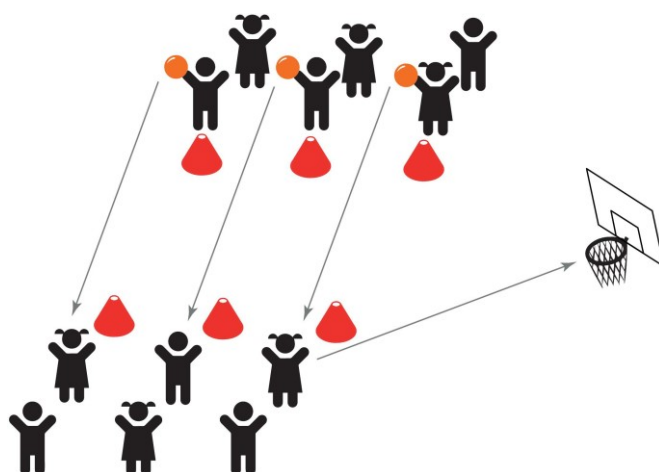


Figura 2.4: Chiamo, lancio, corro

### 2.1.5 La torre più alta

- **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Vogrig Andrea
  
- **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup>
  
- **Attrezzatura/materiale:** Un materasso, nove coni. Quattro ostacoli bassi, cinque bastoni, un cuscino in gommapiuma ogni giocatore.
  
- **PRIMA:** Creare un percorso che comprenderà, in ordine, un materasso, su cui eseguire una capovolta, sei coni disposti a zig zag da superare in slalom, quattro ostacoli da saltare a piedi pari, cinque bastoni posizionati a terra tra cui andrà eseguito uno skip basso e per ultimo tre coni disposti in linea in cui eseguire una corsa avanti/indietro ovvero bisognerà correre in avanti dal primo al secondo cono dopodiché tornare in corsa indietro al primo cono e infine corsa in avanti fino al terzo. Alla fine del percorso andranno disposti i cuscini in gomma piuma. Suddividere la classe in squadre di circa sei giocatori l'una.
  
- **DURANTE:** Un bambino per volta, a squadre alterne, affronta il percorso e una volta terminato recupera un cuscino da portare nella zona della propria squadra. Il secondo bambino può partire quando il primo ha superato lo slalom tra i coni. Ogni squadra avrà l'obiettivo di utilizzare i propri cuscini per creare la torre più alta possibile. Vince la manche la squadra che crea la torre più alta con i propri cuscini. Per aumentare il tempo motorio può essere creato un percorso per ogni squadra, utilizzando magari tre cuscini (o tre oggetti simili, anche più piccoli) per bambino dimodoché ogni giocatore ripeta tre volte il percorso.
  
- **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Bambini con disabilità visiva saranno accompagnati lungo il percorso da compagni che, tramite comunicazione verbale o contatto se necessario, li guideranno ostacolo dopo ostacolo.
  
- **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Nel caso siano presenti alunni non in grado di compiere il percorso non è un suo adattamento specifico assumeranno il ruolo di "ingegneri" e si occuperanno di dirigere i compagni di squadra nella costruzione della torre.

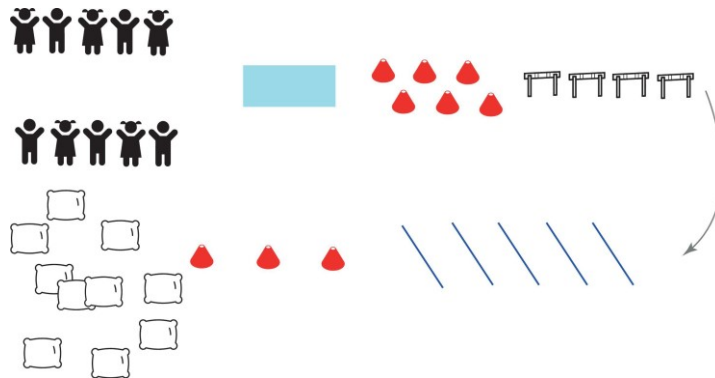


Figura 2.5: La torre più alta

### 2.1.6 Segui il capo

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Dell'anna Enrico
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:**
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Qualsiasi attrezzatura a disposizione
- ◊ **PRIMA:** Prima dell'inizio della lezione distribuire per la palestra l'attrezzatura che fungerà da ostacoli (cinesini, coni, cerchi, ostacoli, spalliera, funicelle, tappetini e qualsiasi altro materiale disponibile). "Nel bel mezzo della giungla la tribù degli Umpa Lumpa si è persa e non trova più la strada di casa; fortunatamente il loro capo è molto saggio e conosce il percorso migliore per evitare gli animali selvatici, le sabbie mobili, le piante velenose, i fiumi con i piranha e tutti gli altri pericoli: l'unico modo che la tribù ha per salvarsi è seguire il loro Capo in fila indiana imitandone tutti i movimenti." Dopo aver scelto il Capo il gruppo può partire correndo per la palestra.
- ◊ **DURANTE:** Può essere chiesto al Capo di descrivere l'ostacolo che sta superando utilizzando la fantasia (saltiamo il fiume, passiamo attorno alla tigre, ci arrampichiamo su un albero. . .) al fine di contestualizzare al meglio l'ambiente Giungla e rendere più partecipi i bambini. Dopo un minuto il Capo si sposta in fondo alla coda e diverrà Capo il bambino



### 2.1.7 Forza 5 in tuta

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Demarchi Martina
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno sei giocatori
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Almeno un canestro o bersaglio. Un tabellone e piatti di due colori su cui giocare a forza 5. Tre palloni per squadra di cinque bambini. Dieci cinesini, sei ostacoli e quattordici cerchi. Il seguente materiale è adatto a due squadre di cinque giocatori, nel caso le squadre siano quattro il materiale andrà raddoppiato.
- ◊ **PRIMA:** Prima dell'inizio preparare un percorso per squadra formato da cinque cinesini in fila che andranno aggirati in slalom, tre ostacoli in successione e sette cerchi disposti sotto il proprio canestro: nel caso non fosse a disposizione un canestro per squadra il canestro sarà in comune tra le due. Il gioco prevede il superamento del percorso palla in mano, il salto all'interno di un cerchio da cui bisognerà fare canestro per un massimo di tre tentativi; in caso di canestro riuscito si potrà passare al tabellone di forza 5 in cui scegliere di collocare un piatto per la propria squadra allo scopo di allineare cinque piatti dello stesso colore prima degli avversari. Una volta terminato il percorso riportare il proprio pallone al compagno in attesa. Nel caso il tabellone da Forza cinque e i relativi piatti non fossero disponibili il gioco può essere anche proposto a terra con le modalità di Tris e l'utilizzo di tre cinesini per colore.
- ◊ **DURANTE:** Obiettivo dell'insegnante sarà quello di adattare distanze, turni, altezza del canestro per assicurare che la partita non risulti troppo breve e che i giocatori vengano coinvolti in tutte le fasi di gioco con il maggior tempo di impegno motorio possibile. Far partire il bambino nel momento in cui il compagno che lo precede ha terminato il percorso ad ostacoli, rendendo autonoma la gestione della partenza. Il percorso con la palla tra gli ostacoli andrà cambiato il più spesso possibile, con eventuali suggerimenti dell'insegnante prima (palleggio a due mani, una mano, mano debole, lancio in aria e ripresa dopo l'ostacolo, tiro a canestro su un piede solo, con una sola mano. . . ) e fantasia dei bambini poi. Una variante per i bambini più grandi prevede che una volta scelta la casella del tabellone questi debbano risolvere la moltiplicazione tra n. di ascissa e ordinata per poter applicare il piatto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Affidare al bambino un proprio pallone sonoro. Il percorso può essere svolto seguendo le

indicazioni di un compagno guida. Il tiro a canestro avverrà sempre dallo stesso cerchio dopo aver indicato la posizione del canestro con un segnale sonoro (bastone che batte dentro l'anello in metallo).

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Adattare l'esecuzione degli esercizi, utilizzare palloni più leggeri o adattare l'altezza del canestro per facilitare il punto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Fornire dei feed-back dopo l'esecuzione degli esercizi e prevedere l'aiuto dell'insegnante soprattutto per la risoluzione della moltiplicazione.
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** Bambino affetto da autismo: ridurre area e spazi di gioco e numero di stazioni del percorso. Rendere prevedibile l'attività, esponendo in anticipo il gioco (anche nei giorni precedenti) attraverso figure che ne rappresentino i passaggi. Prevedere l'aiuto di un compagno scelto dal bambino o una figura in cui l'allievo ripone la sua fiducia. Ridurre al minimo rumori di sottofondo. Bambino affetto da ADHD: ridurre il numero di fattori che possano incidere negativamente sull'attenzione. Minimizzare il tempo dedicato all'avvio dell'attività.

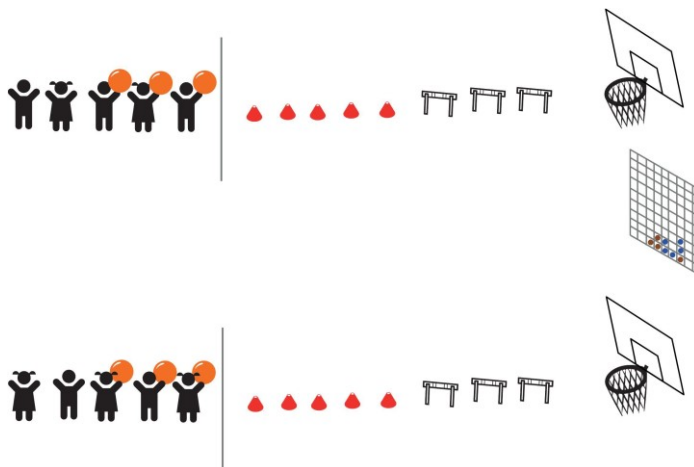


Figura 2.7: Forza 5 in tuta

### 2.1.8 Corsa a meta

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Brandolino Mauro

- ◊ **Classi consigliate:**  $1^a - 2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Quattro cerchi, due palloni, un cinesino per bambino.
- ◊ **PRIMA:** Questo gioco è un adattamento del Gioco del Fazzoletto. Formate due squadre, si schiereranno disposti in fila una squadra di fronte all'altra, un giocatore per cinesino. Tra le due squadre, sui lati corti del campo, vengono sistemati due cerchi per lato e i due palloni all'interno di un cerchio (ogni squadra avrà di conseguenza due cerchi, uno a destra e uno a sinistra, e un pallone). Nel caso i bambini siano molti possono essere creati due campi da gioco, e quindi quattro squadre, per aumentare il tempo di pratica; se questo non fosse possibile anche un gioco a coppie, come nel caso dell'adattamento per allievi con disabilità uditiva, diminuirà il tempo di attesa dei giocatori.
- ◊ **DURANTE:** Il procedimento è quello del Gioco del fazzoletto: i due giocatori chiamati attraverso un numero hanno l'obiettivo di prendere la palla da un cerchio e portarla nell'altro cerchio; guadagna un punto per la squadra il primo bambino a riuscirci. Man mano che il gioco procede possono essere inseriti degli stimoli per aumentare la difficoltà: ad esempio i più piccoli toccarsi i piedi prima di correre a prendere il pallone, o rotolare prima di appoggiare la palla nel cerchio. La palla può essere condotta con i piedi o in palleggio a terra. Per stimolare la collaborazione tra compagni possono essere chiamati due numeri: uno recupera la palla e dovrà lanciarla al compagno che attende nel cerchio opposto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Abbinare ad ogni giocatore un gesto anziché un numero (ad es. battito di mani, di piedi, giravolta, un salto ecc.) oppure indicare il numero con le dita della mano o ancora utilizzare dei cartelli riportanti il numero.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Svolgere il gioco a coppie, i giocatori chiamati dovranno portare la palla da una parte all'altra del campo tenendola assieme con le mani, oppure pancia contro pancia, schiena contro schiena.

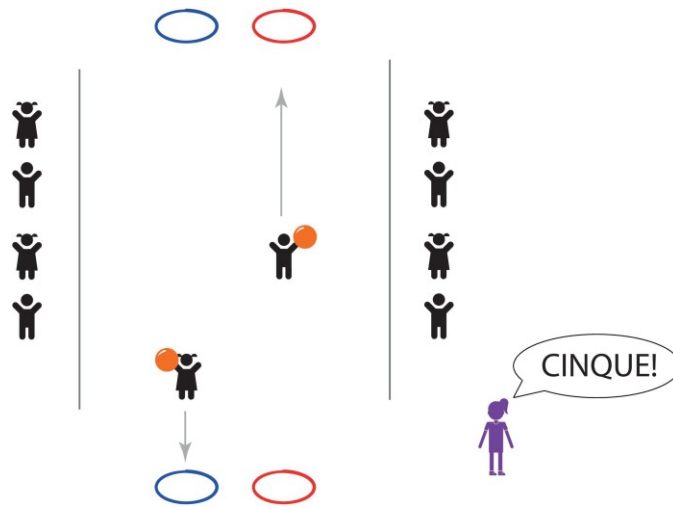


Figura 2.8: Corsa a meta

### 2.1.9 Centra il bersaglio

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Martinelli Matteo
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Sei palline da tennis, due tappetini, dodici cerchi, quattro ostacoli bassi, otto cinesini, un bersaglio (che pu ò essere disegnato su un lenzuolo e poi disposto a terra).
- ◊ **PRIMA:** Il percorso per ogni squadra sar ù composto: quattro cinesini sistemati a zig-zag, un tappetino, sei cerchi, due ostacoli e infine il bersaglio finale, comune tra le due squadre, composto da un quadrato al cui interno c'è un quadrato pi ù piccolo e all'interno ancora un cerchio. Suddividere la classe in due squadre e consegnare ad ogni classe tre palline. I giocatori di ogni squadra si posizioneranno come segue: ci dovr ù essere un bambino posizionato tra ogni ostacolo e l'altro e un bambino per ognuno dei quattro cinesini iniziali, per un totale di otto bambini sparsi lungo il percorso; i restanti si disporranno in fila ad inizio percorso.
- ◊ **DURANTE:** Il primo bambino in fila passer ù la pallina al bambino che si trova sul primo cinesino e si muover ù per prenderne il posto: questo a sua volta passa la palla al compagno successivo e cos`i via; il bambino che si trover ù con la pallina prima del tappetino esegue un rotolamento per passare poi la pallina al compagno successivo, questo balza nei cerchi con

un piede per cerchio e consegna la palla al bambino dopo che eseguirà salti a piedi pidi oltre gli ostacoli, infine l'ultimo bambino avr à l'obiettivo di far rotolare la pallina a terra allo scopo di farla fermare dentro il cerchio del bersaglio. Se la pallina si ferma dentro il cerchio la squadra ottiene cinque punti, tre se si ferma invece all'interno del quadrato piccolo e uno nel quadrato grande. Dopo aver recuperato la pallina il bambino la consegnerà al bambino in attesa in fila. Far giocare questa staffetta con tre diverse palline aumenta il tempo di impegno motorio. Vince la manche la squadra che ottiene il maggior numero di punti nell'arco di dieci minuti.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Il gioco pu ò essere praticato utilizzando dei palloni sonori che andranno passati da un bambino all'altro rotolando. Un segnale sonoro (es. battere di un bastone) pu ò indicare ad un bambino con disabilità visiva il centro del bersaglio. Gli ostacoli possono essere semplicemente scavalcati mentre pu ò essere eseguito uno slalom tra i cerchi anzich é saltarci all'interno.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Modificare gli ostacoli perch é possano essere svolti anche da allievi in carrozzina, per esempio compiendo uno slalom tra gli attrezzi; il bersaglio a terra pu ò essere sostituito da uno verticale in modo da evitare di dover far rotolare la pallina.

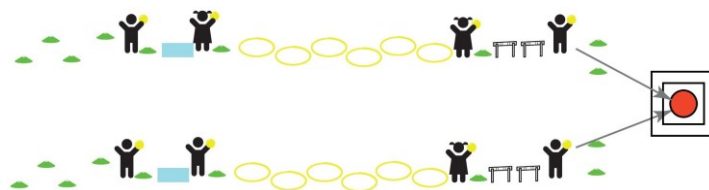


Figura 2.9: Centra il bersaglio

### 2.1.10 La fabbrica di cioccolato nel deserto

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Pradolini Niki
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Consigliati da 8 a 16 partecipanti
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un cinesino o pallina ogni giocatore, un cerchio ogni bambino, eventuali altri cinesini per delimitare il campo.
- ◊ **PRIMA:** Sfruttare il campo da pallavolo in orizzontale oppure creare con i cinesini una linea di partenza e una linea d'arrivo nove metri pi ù avanti. Prima della linea di partenza disporre i cerchi, l'uno di fianco all'altro. Suddividere la classe in due o pi ù squadre (in base al numero di bambini), consegnare una barretta di cioccolato (cinesino) per bambino e dividerli uno per cerchio, in modo che le squadre risultino separate.
- ◊ **DURANTE:** “Due famose aziende che producono cioccolata, la Perugina e la Ferrero, decidono di aprire due fabbriche nel deserto una di fianco all'altra. Ogni operaio sta lavorando alla sua barretta (cinesino) nella sua postazione quando d'improvviso sorge il sole: le barrette andranno portate in salvo all'ombra! Il problema è che un solo operaio alla volta potr à correre a salvare la barretta di cioccolata oltre la linea, dopodichè dovr à fare ritorno alla sua postazione (cerchio) e il compagno seduto alla sua destra potr à partire. Quale fabbrica riuscir à a salvare le proprie barrette per prima?” Nel tragitto possono essere inseriti degli ostacoli da superare o aggirare. Il gioco pu ò essere svolto anche a tempo, magari utilizzando la musica: allo scadere della musica contare quante tavolette sono state portate in salvo (ogni giocatore potrebbe avere pi ù tavolette a disposizione...)
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Per rendere il gioco inclusivo tutti i partecipanti giocheranno bendati: la linea di fondo oltre la quale depositare il cinesino sar à segnalata utilizzando del nastro adesivo in modo da renderla distinguibile al tatto. Nel ritorno i due compagni che si trovano a destra e sinistra del bambino in gioco lo chiameranno ad alta voce per indicare la presenza del suo cerchio. Il gioco pu ò essere svolto una prima volta a gattoni per renderlo pi ù sicuro e una seconda volta invece in stazione eretta.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Tutti i bambini adatteranno l'andatura per includere il bambino con disabilità: in base

alla disabilità ci si può spostare strisciando oppure vincolando un arto (una gamba, un braccio).

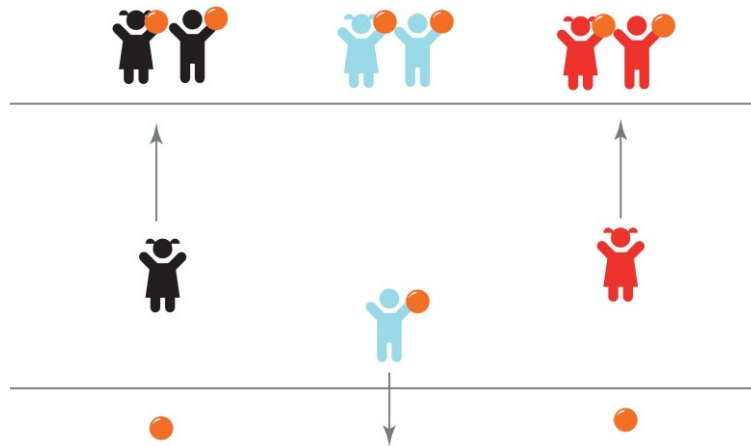


Figura 2.10: La fabbrica di cioccolato nel deserto

## 2.2 Movimento nello spazio

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.

### 2.2.1 Il bowling delle parole

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Piussi Isabella
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** 15-18 partecipanti
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un pallone per partecipante, sei coni, nastro adesivo, fogli di carta, una matita per squadra, eventuali cinesini per delimitare il campo.
- ◊ **PRIMA:** Dividere la classe in due squadre e posizionarli dietro la riga di fondo campo, con un pallone per bambino. Posizionare a 6/8m di

distanza i sei coni, in fila, ad ognuno dei quali è attaccato un foglio di carta rappresentante una lettera.

- ◊ **DURANTE:** Al via dell'insegnante un bambino per squadra, a turno, lancia il proprio pallone da dietro la linea di tiro cercando di abbattere un cono. Ogni squadra segna su un proprio foglio le lettere conquistate. Terminati i palloni, l'insegnante farà partire un conto alla rovescia di 3' entro i quali ogni squadra dovrà comporre il maggior numero di parole che iniziano con le vocali/consonanti conquistate. Vince la squadra che compone più parole. La palla potrebbe essere lanciata con i piedi, da seduti, sdraiati, con la mano debole ecc. Il gioco può essere svolto utilizzando solo parole in inglese. Per aumentare il tempo di pratica motoria i bambini possono avere la possibilità di recuperare il pallone.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** L'insegnante o un compagno indicheranno la direzione di tiro utilizzando un segnale sonoro (es. ticchettio con un bastone sul cono).
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** I bambini tireranno da seduti per terra, oppure il lancio può essere vincolato all'utilizzo di un solo arto.

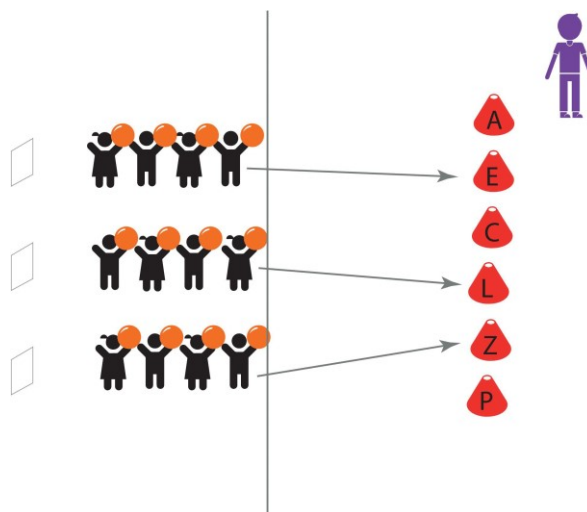


Figura 2.11: Il bowling delle parole

### 2.2.2 Lo strillone

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Tosolini Cristian

- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup>
  
- ◊ **Numero di partecipanti:** Da dodici a ventiquattro.
  
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un fazzoletto per bendare gli occhi ogni due bambini.
  
- ◊ **PRIMA:** Dividere la classe in coppie più un eventuale trio in caso di disparità.
  
- ◊ **DURANTE:** Due coppie per volta si sfideranno al gioco dello Strillone. Uno dei due compagni verrà bendato e si posizionerà sulla linea di fondo del campo da basket o pallavolo, dopodichè il secondo compagno andrà a posizionarsi in un punto qualsiasi dell'altra metà campo. Al via il bambino non bendato (lo strillone) dovrà aiutare il compagno a trovarlo, stando fermo al proprio posto, con l'utilizzo della voce o di suoni. Vincerà la sfida la coppia che riuscirà a riunirsi per prima. Ad ogni nuova ripartenza della coppia i ruoli si invertono. Il gioco può essere svolto in forma di torneo facendo sfidare le diverse squadre. Nel caso del trio possono partire due giocatori bendati e hanno lo scopo di trovare entrambi il proprio compagno oppure gli strilloni saranno due. Se la sicurezza del gioco lo consente possono sfidarsi nella stessa manche anche più di due coppie.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Il gioco di per sé è ideato per allievi con disabilità visiva e non necessita di adattamenti particolari. Quando il bambino svolge il ruolo di strillone l'insegnante oppure un compagno possono aiutarlo a trovare una posizione nell'altra parte del campo di gioco.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Nel caso l'allievo utilizzi la sedia a rotelle l'insegnante la sposterà in avanti, a destra o sinistra a seconda delle indicazioni ricevute dal bambino stesso.

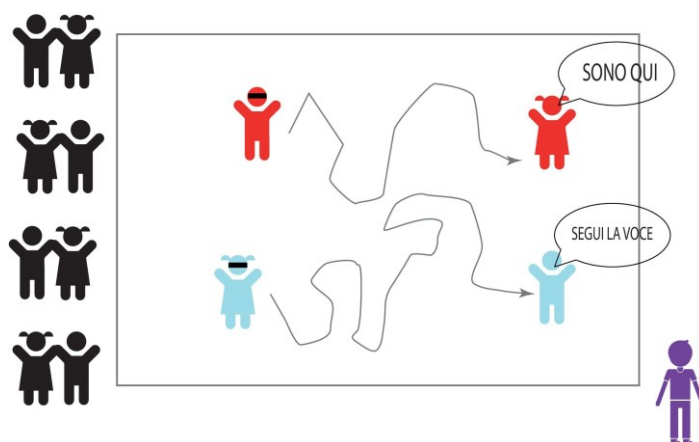


Figura 2.12: Lo strillone

### 2.2.3 Strega comanda colore

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Alpini Francesco
- ◊ **Nome attività/gioco:** Strega comanda colore
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno 8 giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Una palla ogni giocatore, cerchi di diverso colore e alcuni cinesini.
- ◊ **PRIMA:** Disporre i cerchi all'interno del perimetro e far partire i bambini palleggiando all'interno del campo da gioco. Quando l'insegnante chiama un colore i bambini dovranno arrestarsi e, sul posto, lanciare il proprio pallone all'interno di un cerchio del colore nominato: se il bambino vi riesce guadagnerà un punto. Dopo aver recuperato la palla riprende subito la corsa in palleggio.
- ◊ **DURANTE:** Dopo aver lanciato la palla nel cerchio il bambino può riprendere la corsa con una palla diversa dalla sua: questo favorirà l'utilizzo di palloni sempre differenti. I bambini che hanno raggiunto i tre punti sono tenuti a cambiare tipologia di corsa e anche di lancio della palla, favorendo la fantasia motoria; la regola si ripete ogni tre punti fatti. Può risultare utile fornire un Feedback positivo ai bambini che

dimostrano fantasia nel modificare la tecnica di corsa e di lancio: “Bravo Luca, mi piace la nuova tecnica con cui lanci la palla, è molto originale!”.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Invece di chiamare a voce il colore, utilizzare dei cinesini colorati per indicare il cerchio in cui lanciare la palla. Evitare eccessivi rumori di sottofondo. Privilegiare l'uso della comunicazione non verbale per motivare i bambini e aiutarli nel lancio del pallone.
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** In caso di allievi con ADHD, renderli ulteriormente partecipi facendo chiamare a loro il colore del cerchio o invitarli a proporre possibili combinazioni di movimento da eseguire con il pallone. Sar à importante seguirli per tutta la durata del gioco, cercando anche di proporre loro nuove sfide, in maniera da aumentare il livello di interesse e motivazione e sperimentare esperienze di successo.



Figura 2.13: Strega comanda colore.

#### 2.2.4 I colori magici

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Baldo Sara
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **PRIMA:** Delimitare un perimetro di gioco con dei cinesini se necessario. Viene di seguito proposta un particolare contestualizzazione che ogni

insegnante potrà modificare a suo piacimento: “Al giro d’Italia partecipano oggi ciclisti provenienti da tutto il mondo. Ognuno di loro ha la sua bici da corsa dai colori fiammanti. Il Direttore di gara (l’insegnante) dà il via tramite il segnale VERDE! (partenza), i ragazzi sono ora partiti.

- ◊ **DURANTE:** La gara è iniziata da poco quando l’arbitro è costretto a fermarli a causa di un gregge che sta attraversando la strada: ROSSO! (i ragazzi si fermano sul posto come statue). VERDE (ripartenza). Una volta in cima alla montagna si prospetta loro la discesa e. . . GIALLO! Corrono ora alla massima velocità. Il gruppo si ritrova in città dove è pieno di dossi e sono costretti ad evitarli saltando mentre procedono: BLU! Nel bel mezzo della gara un problema, si buca una ruota: i partecipanti per farsi notare dall’ammiraglia dovranno aprire e chiudere le braccia: ARANCIONE! Ora che si conoscono i segnali vediamo chi tra i partecipanti riceverà una multa dall’arbitro di gara: ai posti, VIA!”. Una volta apprese le regole, possiamo far introdurre ai bambini stessi dei movimenti nuovi, favorendo e incoraggiando la loro fantasia.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Utilizzare cartoncini colorati, oppure assegnare ad ogni colore un numero da uno a cinque in modo che l’insegnante possa indicare l’azione utilizzando le dita della mano.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Possono essere utilizzati cartoncini colorati che, oltre a rappresentare il colore, illustrano anche l’azione da compiere.



Figura 2.14: I colori magici

### 2.2.5 Palla pazza

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Fiorino Leonardo
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Da otto a venti
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Due palloni
- ◊ **PRIMA:** Giocare nel campo da pallacanestro o altrimenti delimitare uno spazio con dei cinesini e dividerlo in due met à. Ogni squadra occupa una met à campo e ha a disposizione una palla. Al via dell'insegnante un giocatore per squadra lancia la propria palla nell'altra met à campo, il bambino che la prende si siede nel punto in cui l'ha afferrata mentre i suoi compagni corrono a sedersi in fila dietro di lui. Ottiene il punto la squadra che per prima è riuscita a sedersi in fila.
- ◊ **DURANTE:** Una variante pu ò prevedere che il gioco inizi con ogni squadra che si passa la palla, preferibilmente in movimento, all'interno della propria met à campo e al segnale dell'insegnante chi ha al momento il pallone avr à il compito di lanciarlo nel campo avversario. Lo stesso lavoro pu ò essere riprodotto con la musica, al fermarsi di questa la palla va lanciata. Cambiare spesso tipo di pallone (tennis, pallavolo, di spugna, da rugby...) rende il gioco pi ù variabile.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Per questa variante occorre utilizzare due palloni sonori e conviene ridurre le dimensioni del campo e il numero di giocatori. I bambini giocano bendati e al segnale dell'insegnante dovranno far rotolare la palla nel campo avversario; il bambino che la prende inizia a scuoterla per renderla rumorosa e i compagni dovranno riuscire a formare una fila uno dietro l'altro, in piedi, con le mani sulle spalle del compagno di fronte. L'insegnante avrà il compito di decretare la squadra che si è messa in fila per prima (far sempre concludere il gioco a entrambe le squadre).
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Fornire un esempio di gioco con pochi compagni. Utilizzare dei segnali visivi chiari per il lancio del pallone (un grande cartello verde ad esempio).
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva motoria:** I bambini possono giocare direttamente da seduti con gli spostamenti fatti a terra.

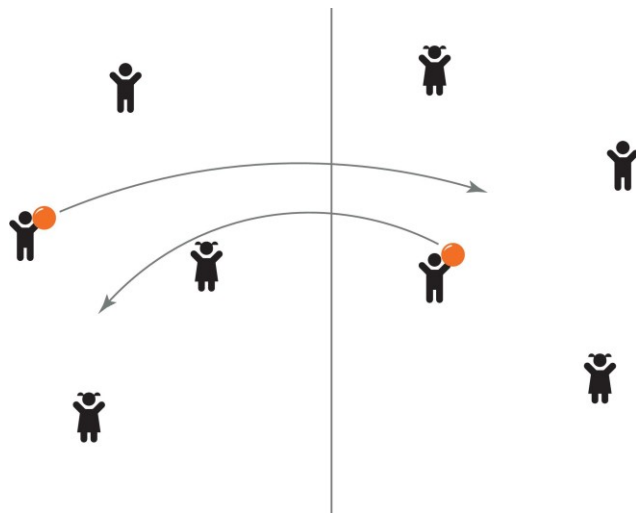


Figura 2.15: Palla pazza

### 2.2.6 Pioggia di meteoriti

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Millo Nicolò
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Numero consigliato da dieci a ventiquattro giocatori

- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un pallone per bambino, 2/4 cerchi, 2/4 over bassi, funicelle, spalliere o punti d'ancoraggio per fissare le funicelle. Il bersaglio pu ò essere dato da un quadro svedese.
- ◊ **PRIMA:** Per ogni gruppo creare un bersaglio appendendo un cerchio ad un ancoraggio con le funicelle o qualsiasi altro attrezzo; segnalare una zona di tiro con un over e qualche metro prima di questo una linea di partenza. Dividere la classe in 2/4 gruppi e consegnare un pallone per bambino dopodichè iniziare con la spiegazione.
- ◊ **DURANTE:** I gruppi si sfideranno in una gara chiamata “pioggia di meteoriti”: al segnale, i primi di ogni fila partono con il pallone, arrivati vicino all'ostacolo tirano la palla cercando di farla passare attraverso il cerchio. Dopo aver lanciato recupero il pallone e mi rimetto in fila. Il compagno in fila parte non appena quello avanti a lui ha effettuato il lancio. Ogni manche dura cinque minuti al termine dei quali si far à il conteggio dei centri. La variante denominata “Stella cometa” vede un solo cerchio, sempre sospeso in aria, spostarsi da destra a sinistra e viceversa lungo una funicella, a m ò di funivia: il bersaglio è comune per tutti i gruppi. Una squadra alla volta pu ò far lanciare un proprio giocatore: si aspetta che tutti abbiano eseguito il proprio lancio prima di andare a recuperare i palloni e riposizionarsi in fila. Pioggia di meteoriti è il gioco p i ù dinamico tra i due e permette un tempo di impegno motorio maggiore a parit à di ragazzi; Stella cometa invece pone maggior attenzione al lancio in quanto si deve valutare velocità e spostamento del bersaglio.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Far esplorare e riconoscere lo spazio di gioco, creare una condizione favorevole all'ascolto. Disporre segnale acustico sul bersaglio o mettere un compagno a turno con uno strumento per indirizzare l'attenzione sul bersaglio. Il compagno guida si mette davanti il compagno cieco/ipovedente, che li poggerà una mano sulla spalla. Anche gli altri giocatori provano il gioco bendandosi gli occhi (visibilità ridotta), il gioco in questo modo diventa inclusivo.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Per i disabili in carrozzina valutare la possibilità di adattare l'altezza dei bersagli e/o far eseguire anche agli altri bambini il lancio da posizione seduta.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Creare ambiente stimolante e privo di rumori che possano diminuire l'attenzione e confondere durante la spiegazione e dimostrazione.

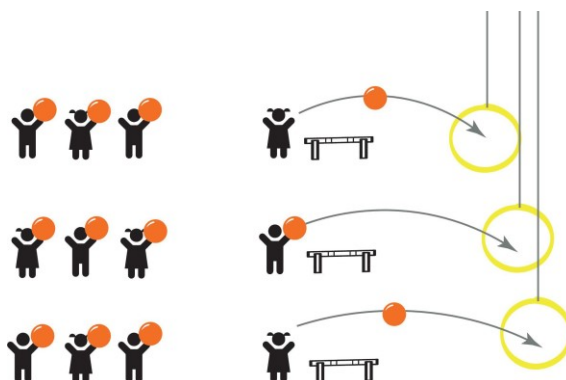


Figura 2.16: Pioggia di meteoriti

### 2.2.7 Ombra in movimento

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Millo Parma Leonardo
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **PRIMA:** Utilizzare nastro adesivo o cinesini per delimitare uno spazio di gioco, altrimenti utilizzare linee di un campo da gioco se preesistenti. Suddividere i bambini in coppie, nel caso i bambini siano dispari formare un gruppo da tre.
- ◊ **DURANTE:** “In questo gioco uno di sar à il leprotto e dovr à spostarsi all’interno del recinto muovendosi come farebbe un leprotto; il suo compagno sar à invece l’ombra del leprotto e lo imiter à in ogni suo movimento, seguendolo continuamente: pronti, iniziamo!” “Il leprotto e la sua ombra dovranno fare attenzione a non scontrarsi n é tra di loro n é con gli altri compagni” “Ora, quando chiamer ò STOP il leprotto dovr à fermarsi in una posizione la sua ombra lo dovr à imitare. . . STOP! Benissimo, ora i ruoli si invertono e chi guidava prima diventa ora l’ombra, ripartiamo!” Ad ogni giro pu ò essere cambiato animale da imitare (cane, serpente, rana, leone. . .) e con i bambini pi ù grandi si possono utilizzare le andature (corsa calciata, skip, passo saltellato. . .). Sar à importante ad un certo punto dare autonomia agli alunni permettendogli di muoversi sfruttando la fantasia, animale o meno. I segnali di avvio e stop possono essere forniti dalla musica che si ferma e riparte.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Aumentare le dimensioni del campo per diminuire le possibilità di scontri. Lasciare piena libertà ai giocatori nel momento in cui un bambino con disabilità visiva si trova nel ruolo di conduttore. Il gioco può essere svolto sul posto, con il giocatore che imita bendato: il bambino conduttore dovrà essere bravo nel descrivere a voce i movimenti che sta eseguendo per permettere al compagno “specchio” di copiarne i movimenti.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Utilizzare segnali visivi chiari (es. cartello verde e rosso) per indicare partenza e stop.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Il gioco può essere svolto a terra, fermi sul posto, utilizzando solamente busto e braccia per compiere movimenti: in questa versione può essere dato spazio alle espressioni facciali che andranno copiate, allo scopo di aumentare le possibili imitazioni.

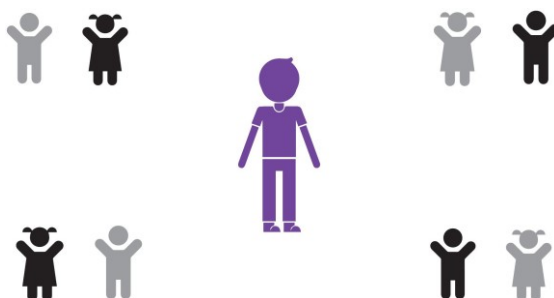


Figura 2.17: Ombra in movimento

### 2.2.8 Rubaposto

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Pietricola Michele
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Numero consigliato da 5 a 15 partecipanti.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Quattro cerchi ogni cinque giocatori.

- ◊ **PRIMA:** Creare gruppi di cinque giocatori. Per ogni gruppo creare un quadrato di circa 4-5m di lato avente un cerchio per vertice. Quattro bambini si collocheranno dentro ad ogni cerchio, il quinto al centro del quadrato sar à il primo “rubaposto”.
- ◊ **DURANTE:** Al fischio dell’insegnante i quattro bambini posti ai vertici devono scambiarsi di cerchio con un compagno mentre il rubaposto dovr à occupare un cerchio mentre è libero: il bambino che rimane senza cerchio diventa il nuovo rubaposto. È vietato rimanere al proprio posto, uscire e rientrare nel proprio cerchio, uscire dal cerchio prima del fischio o spingere i compagni. Il gioco pu ò evolvere allargando il gioco a otto postazioni e due rubaposto, oppure ancora dodici postazioni e tre rubaposto. In questo gioco possono essere assegnate cinque vite ad ogni bambino, ogni volta che divieni rubaposto perdi una vita: l’ultimo bambino a perdere le vite vince la manche.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Il fischio andr à sostituito con un segnale visivo chiaro per tutti (es. alzata di mano) e l’insegnante dovr à posizionarsi in modo tale da essere visibile a tutti. In questa variante dovrebbe essere vietata la comunicazione verbale tra compagni, sostituita invece da quella non verbale.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** In base alla disabilità del compagno il gioco pu ò essere svolto strisciando, rotolando o in quadrupedia.

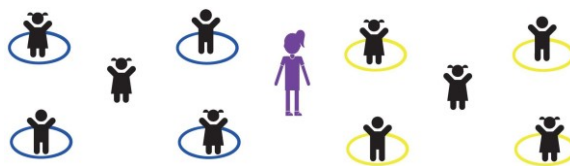


Figura 2.18: Rubaposto

### 2.2.9 Tom e Jerry

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Suttora Tommaso
- ◊ **Classi consigliate:** 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Otto-dieci cerchi, tre pettorine dello stesso colore
- ◊ **PRIMA:** Distribuire i cerchi sparsi all'interno dello spazio di gioco. Scegliere tre alunni che rivestiranno inizialmente il ruolo di Gatto e indosseranno la pettorina.
- ◊ **DURANTE:** “La casa di campagna è infestata dai topi, il padrone di casa ha infatti trovato otto-dieci tane sparse per tutta la casa. Per risolvere questo problema ha preso tre Gattoni, abili cacciatori di topi, che avranno lo scopo di catturare p i ù topi possibili. I topi hanno la possibilità di nascondersi nelle tane libere, ma possono rimanerci al massimo cinque secondi.” Nel corso del gioco aggiungere la regola per cui “quando un topo entra nella tana il Gatto non sente p i ù il suo odore e si sposterà subito da un altro topo”. Ogni tre minuti cambiare Gatti. Ogni volta che un Gatto tocca un topo guadagna un punto e prosegue fino al termine della manche con l'obiettivo di toccare p i ù topi possibili. Modificare il numero di tane e gatti in base al numero di componenti della classe. Una variante p u ò prevedere un uso diverso delle tane: il numero di tane and r à ridotto e bisogna spiegare che, essendo piccole, in ogni tana p u ò entrare un solo topolino e quando un topo in fuga cerca riparo in una tana, se questa è occupata, il topo occupante è costretto ad uscire subito dal cerchio.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** In questo case scegliere qualche compagno che faccia una dimostrazione del gioco, al fine di far comprendere al meglio le regole.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Tutti i giocatori si spostano strisciando con il bacino a contatto con il terreno oppure rotolando o a carponi: in tal caso dei tappeti morbidi possono fungere da tane.

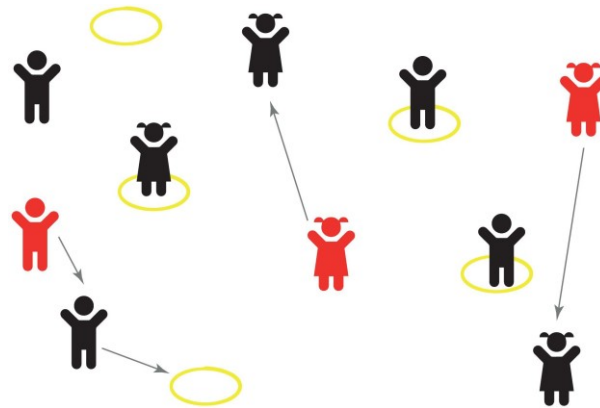


Figura 2.19: Tom e Jerry

### 2.2.10 I draghi

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Fiorino Leonardo
- ◊ **Classi consigliate:** 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Da otto a venti giocatori
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Alcuni palloni leggeri per la variante
- ◊ **PRIMA:** Formare almeno tre squadre di draghi, composti da bambini in fila che rimangono uniti tenendo le mani sui fianchi del compagno davanti a loro. Obiettivo di ogni drago è portare il bambino che si trova di fronte (testa del drago) a toccare con le mani l'ultimo bambino di un altro drago (coda del drago): quando questo viene toccato diviene la coda del drago che lo ha preso. Se un drago si divide, ovvero se si staccano entrambe le mani dal proprio compagno, i giocatori che si trovano da quel punto in poi diventeranno le nuove code degli altri draghi. Un drago dev'essere composto da almeno due elementi, quando ne resta uno solo andrà in fila con chi ha catturato la sua coda. Il gioco termina quando si formerà un solo grande drago.
- ◊ **DURANTE:** Una variante prevede che una palla venga lanciata dalla testa del drago verso una coda avversaria. Dovrà essere colpita solo la coda, se viene colpito qualche altro bambino il drago resterà intero.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Allievi in sedia a rotelle possono svolgere il ruolo di testa del drago con l'utilizzo però della palla (può anche tenerne due con sé, di cui una di scorta); il compagno dietro di lui ne guiderà gli spostamenti, il tutto con un occhio alla sicurezza. In caso finisse "catturato" diverrebbe la nuova testa del drago della squadra che lo ha preso.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Affidare loro il ruolo di testa del drago; il compagno dietro di lui avrà il compito di comunicare con lui per renderlo partecipe nel gioco, indirizzandone se necessario gli spostamenti. Nel caso fosse "catturato" diverrebbe la nuova testa del drago della squadra che lo ha preso.

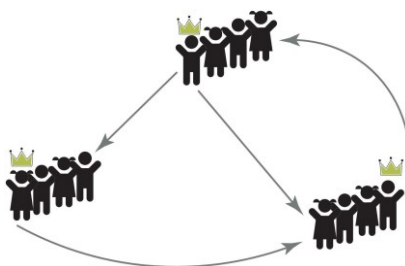


Figura 2.20: I draghi

### 2.2.11 Avatar

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Brusini Icaro
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Cinesini, panche, coni, materassini, cerchi
- ◊ **PRIMA:** Distribuire il materiale in maniera sparsa per la palestra. I bambini si distribuiscono per la palestra pronti ad ascoltare la spiegazione dell'insegnante.

- ◊ **DURANTE:** Coinvolgere inanzitutto i bambini facendo scegliere loro la zona geografica in cui ambientare il gioco (la zona potrebbe corrispondere a quella che i ragazzi stanno trattando in Geografia in quel periodo). Dopo aver scelto la zona (es. giungla indiana) scegliere piante e animali presenti (es. tigre e serpenti, fiume, mangrovie). A questo punto iniziare con la narrazione “ognuno di voi rappresenta un Avatar, un protettore della foresta, che vaga nella Giungla indiana. . . ma dovr  prestare attenzione, perch  la Giungla   piena di pericoli! Ogni Avatar inizia a camminare nella Giungla. . . all’improvviso venite rincorsi da un predatore, dovete correre! (farli correre per dieci secondi. . .) il predatore   seminato, potete riprendere a passeggiare. . .” I movimenti che possono essere proposti saranno: 1) fuga dal predatore quindi corsa per dieci secondi 2) superamento di un masso, rincorsa e balzo a superare un ostacolo 3) superare il fiume a nuoto, quindi simulare la nuotata sdraiandosi a terra 4) fuga dalle aquile, corsa da accucciati 5) covo di serpenti, i bambini dovranno correre sulle punte dei piedi 6) salvare un cucciolo da un predatore, i bambini dovranno simulare un ruggito. Possono essere aggiunti a fantasia dell’insegnante e dei bambini stessi. Questo gioco pu   essere proposto anche a bambini di diverse et  ad adattandone i contenuti. Il gioco pu   poi essere proposto in forma di sfida e in una manche della durata di tre minuti i bambini dovranno svolgere l’attivit  chiamata dall’insegnante (es. predatore dovranno correre, masso dovranno saltare) senza sbagliare, il bambino che sbaglia meno attivit  risulta vincitore.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilit  visiva:** Il gioco pu   essere proposto da fermi sul posto. Andr  descritto a voce il corretto movimento da eseguire (es. nuoto “per superare il fiume ci sdraiamo a terra a pancia in gi  ed iniziamo a muovere le braccia in maniera circolare come per spingere avanti il corpo contro la corrente”).
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilit  uditiva:** Creare dei cartelloni piuttosto grandi con disegnati particolari che descrivono la storia (es. una tigre, un fiume, dei serpenti). Posizionarsi in maniera tale da essere visibili a tutta la classe nel momento in cui si solleva un cartellone. I movimenti da compiere andranno mostrati una prima volta, se non dall’insegnante stesso almeno da un compagno di classe.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilit  motoria:** Adattare i movimenti alle possibilit  dei bambini con disabilit  motoria. Per esempio un bambino in carrozzina, nel momento del “salto”, dovr  sollevarsi di poco dalla sedia con la forza delle braccia.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Nel momento in cui viene chiamato un movimento l'insegnante eseguirà nuovamente quel movimento per facilitare la comprensione al bambino.

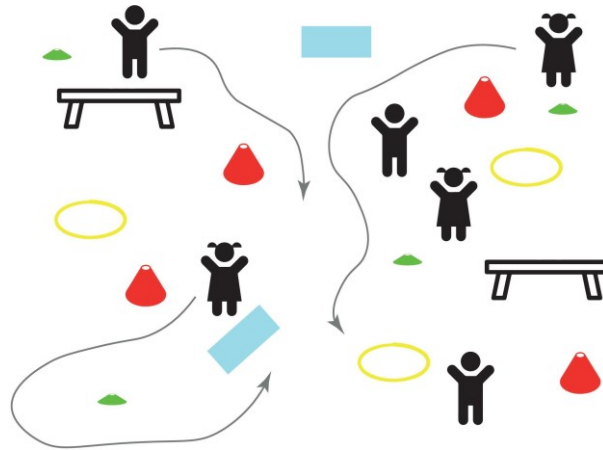


Figura 2.21: Avatar

### 2.2.12 Cacciatore silenzioso

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Giust Lucia
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** otto-dieci giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un cerchio ogni partecipante, due/tre palloni, eventuali palline di spugna e tubolari da piscina.
- ◊ **PRIMA:** Preparare il campo disponendo i cerchi in maniera circolare, ad un metro l'uno dall'altro. Ogni giocatore si posiziona all'interno di un cerchio.
- ◊ **DURANTE:** Viene chiesto ai bambini di chiudere gli occhi e si dispongono due o tre palloni dietro ad alcuni bambini. Al segnale questi aprono gli occhi e chi si è ritrovato un pallone dietro al proprio cerchio diviene cacciatore: mentre gli altri scappano lo scopo dei cacciatori è colpire i fuggitivi; chi viene colpito fa ritorno al proprio cerchio. Dopo 1' minuto la manche termina. Una variante prevede che chi viene colpito si trasforma in cacciatore, e la manche può procedere sempre a tempo o fine

a che non rimane un solo giocatore libero che risulterà vincitore. Una volta compreso il gioco si potrebbe anche sistemare un pallone tra due giocatori: il primo a prenderlo diverrà cacciatore mentre l'altro scapperà.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** L'insegnante dovrà segnalare l'inizio del gioco (momento in cui i bambini aprono gli occhi) toccando sulla spalla il bambino con disabilità uditiva nel momento stesso in cui segnala agli altri l'inizio a voce alta.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** In caso un allievo risulti in carrozzina o con difficoltà di deambulazione i giocatori si muoveranno a gattoni così da rallentare la velocità del gioco; l'allievo in questione, nel ruolo di cacciatore, avrà a disposizione 3 palline di spugna (già in mano al momento del via); se invece risultasse "preda" i cacciatori per poterlo prendere dovranno far fare un rimbalzo alla palla prima che questa colpisca il bersaglio.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** In caso di allievo che presenti ridotte capacità coordinative questo può utilizzare un tubolare da piscina anziché la palla per prendere i compagni: gli basterà toccarli con il tubolare.

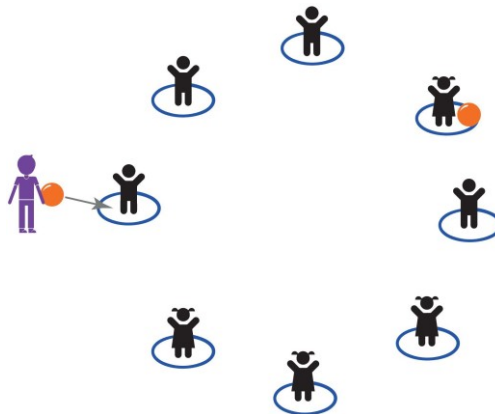


Figura 2.22: Cacciatore silenzioso

### 2.2.13 Movimento a colori

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Mecchia Jessica

- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Cinesini colorati, un cerchio ogni bambino.
- ◊ **PRIMA:** Far occupare ai bambini tutto lo spazio a disposizione dopodichè è iniziare con la spiegazione.
- ◊ **DURANTE:** “Nel pianeta dei motori ognuno pu ò scegliere che macchina guidare e magicamente la macchina dei suoi sogni compare. Ora provate a chiudere gli occhi e ad immaginare la vostra macchina ideale, il colore, le gomme, se è lunga, corta, alta o bassa. . . Ora aprite pure gli occhi e accendete il motore: fatemi sentire il rombo del vostro motore! Io sar ò il vigile del pianeta dei motori e voi dovrete rispettare le mie indicazioni: nel momento in cui vi mostro la paletta gialla, come questa, inizierete a guidare il vostro bolide ma piano. . .” Il bambini sono partiti. “Attenzione perch é quando mostrerò invece la paletta rossa dovrete arrestarvi subito sul posto: vediamo un po’ chi sar à l’ultimo a fermarsi. . . Quando la paletta che mostrerò sar à verde significa che avrete via libera e potrete spingere la vostra macchina alla massima velocità!” Il gioco pu ò variare applicando differenti modalità di corsa (all’indietro, saltellata, calciata, strisciando o rotolando, fermandosi in posizioni specifiche. . . ) Il gioco prevede una variante che utilizza i cerchi in cui ogni bambino lavora nel proprio cerchio: “nel pianeta delle biciclette da Mountain Bike invece ognuno pu ò utilizzare la bici pi ù bella che riesce ad immaginare. . . al segnale Verde guidare la propria bici attorno al cerchio, al Giallo la guideremo in equilibrio sul bordo del cerchio, al segnale Rosso faremo delle evoluzioni saltando dentro e fuori dal cerchio su una ruota sola, infine al segnale Blu corriamo nel cerchio di un compagno e scambiamo bicicletta con lui”.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Il cerchio pu ò essere sostituito dal nastro adesivo messo a terra a formare un cerchio, rendendo il gioco pi ù sicuro: il compagno di fianco a lui avr à anch’esso un cerchio fatto con il nastro e sar à colui con cui si scambier à di cerchio. La prima variante pu ò essere eseguita in “sidecar”, con due bambini che lavorano in coppia di cui uno bendato; possono eseguirlo per mano oppure il compagno dietro tiene le mani sulle spalle di quello avanti a lui che guida.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Allievi in carrozzina possono utilizzare un cerchio delimitato con del nastro adesivo. Per la prima variante un compagno pu ò guidare il bambino in carrozzina formando una fantastica “sidecar”.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Abbassare il numero di segnali possibili a due pu ò rendere il gioco pi ù prevedibile e ne facilita la scelta.

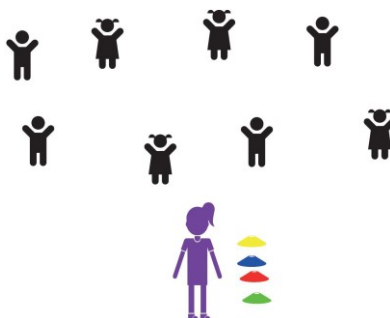


Figura 2.23: Movimento a colori

### 2.2.14 Towel-ball

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** De Mattia Paolo
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un telo mare ed un pallone ogni due bambini.
- ◊ **PRIMA:** Il gioco viene svolto a coppie o a gruppi di quattro nel caso si utilizzi un lenzuolo matrimoniale. Impugnando l'asciugamani dal lato corto la coppia di giocatori inizia con il lanciare in aria il pallone per poi riprenderlo al volo, il tutto con l'asciugamani.
- ◊ **DURANTE:** Il gioco procede con le seguenti varianti: 1) due coppie lavorano assieme passandosi un solo pallone 2) un terzo compagno lancia la palla con le mani e la coppia munita di telo dovr à spostarsi per acciappare la palla al volo 3) versione simile alla precedente ma la coppia deve anche restituire la palla con il telo 4) dopo aver delimitato un campo da gioco diviso a met à da una corda ad altezza d'uomo due squadre si sfidano con l'obiettivo di far cadere il pallone nel campo avversario;

ingrandendo il campo è possibile giocare a squadre di 4-6 giocatori, quindi 2-3 teli per squadra. Il gioco prevede l'utilizzo in coppia dello stesso oggetto, creando un'identità di squadra che stimola l'analisi del movimento del compagno per creare un ritmo unico. Di fatto utilizzando il telo gli alunni sono in contatto tra di loro perché percepiscono con il tatto i movimenti del compagno, ma stanno comunque mantenendo il distanziamento sociale senza toccarsi.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Essendo un gioco in cui viene utilizzato uno strumento in coppia, è possibile svolgerlo seguendo il ritmo di movimento del compagno. Per la variante con il lancio potrebbe risultare utile far rimbalzare il pallone fragorosamente a terra per permettere un'analisi spaziale all'alunno non vedente, utilizzando magari una palla sonora.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Giocare da seduti per semplificare le richieste motorie. Può anche essere inserito un bastone nella cucitura del telo per facilitarne la presa.

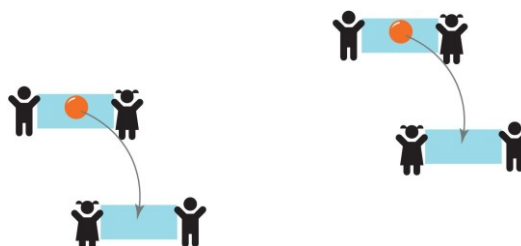


Figura 2.24: Towel-ball

### 2.2.15 Gli anelli di fuoco

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Dean Raffaele
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>

- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno otto giocatori
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Materiale per tre squadre di quattro giocatori l'una: dodici cerchi, due palloni, venti cinesini.
- ◊ **PRIMA:** Il gioco prevede che due o più squadre di quattro giocatori si sfidino in una staffetta a punti composta da vari ostacoli mentre una terza squadra parteciperà formando essa stessa un ostacolo. Ogni squadra dovrà superare quattro diverse sfide all'andata, divise in: slalom tra quattro cinesini con la palla in mano, far rotolare la palla attraverso il corridoio dei "cerchi infuocati" lanciati dalla terza squadra senza che questa venga colpita, salto nei cerchi con la palla in mano ed infine tiro con i piedi per segnare nella porta formata da due cinesini. La proposta prevede che alla fine del percorso un compagno attenda la palla per poter partire e compiere il percorso all'inverso, con modalità differente: il ritorno verrà eseguito con palleggio a terra della palla facendo rimbalzare la palla dentro ogni cerchio, superando gli anelli infuocati in corsa (sempre palleggiando) e compiendo lo slalom tra i cinesini prima di consegnare la palla al compagno successivo. La terza squadra divide due giocatori per ogni lato del corridoio facendo rotolare i quattro cerchi a disposizione con lo scopo di colpire la palla o il giocatore impegnato nel percorso; se un giocatore viene colpito dovrà tentare di superare il corridoio da capo. Ogni giocatore dovrà compiere un'andata e un ritorno per completare la manche. Dopo ogni manche cambiare la squadra che lancia gli anelli. La vittoria di una squadra può essere decretata ai punti assegnandone uno per ogni goal riuscito, uno per ogni percorso completato senza errori ed eventualmente uno alla squadra di lanciatori per ogni cerchio infuocato che ha colpito il bersaglio.
- ◊ **DURANTE:** Dopo una prima fase di sperimentazione motoria può essere alzata l'asticella della complessità giocando sulla tipologia di slalom, di lancio attraverso il corridoio, di salto nei cerchi.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** In caso di disabilità visiva utilizzare palloni sonori al posto dei cerchi e/o segnalare il lancio con un fischio dell'insegnante o un suono ("op!") proveniente dal bambino stesso nel momento in cui fa partire il lancio. Il tiro in porta verrà indirizzato da un compagno posto dietro di questa che ne segnala la direzione.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** L'obiettivo sarà quello di permettere all'alunno di sviluppare le sue abilità ed eseguire l'in-

tero percorso con ampia libertà di movimento, adattando ove necessario gli ostacoli alle sue capacità motorie.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Alunni con disabilità intellettiva possono venire affiancati da un compagno che li aiuta ad eseguire il percorso in simbiosi (uno di fianco all'altro) oppure ripetendo i movimenti del compagno posto di fronte.

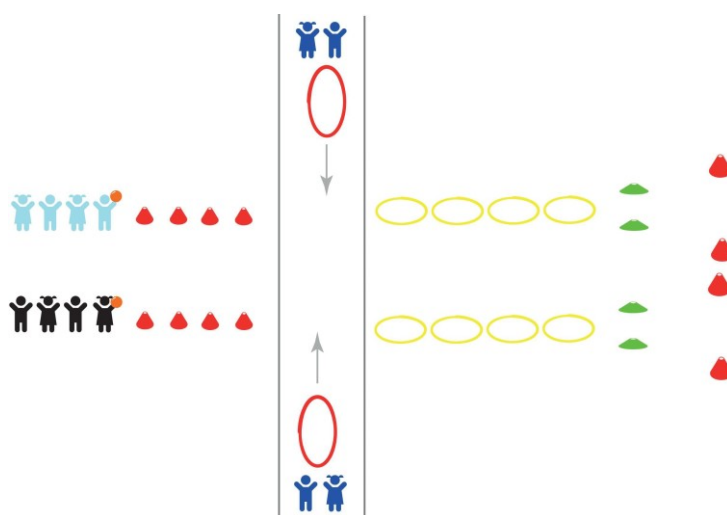


Figura 2.25: Gli anelli di fuoco

### 2.2.16 Real Fortnite

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Endrigo Davide
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un pallone morbido ed un cerchio ogni tre giocatori circa.
- ◊ **PRIMA:** Delimitare un campo da gioco con dei cinesini o sfruttare le linee di un campo preesistenti. Collocarvi all'interno i cerchi sparsi in maniera casuale, che fungeranno da Safe Zone, con un pallone all'interno di ogni cerchio. Dopo aver suddiviso i bambini in due squadre, preferibilmente distinte da casacche colorate, disporli ai limiti del campo. Obiettivo del gioco è colpire i giocatori della squadra avversaria, ad eccezione della testa, per eliminarli. Un giocatore eliminato è tenuto ad

uscire dal campo in attesa di rientrare. Un giocatore che si trova all'interno di una Safe Zone non può venire colpito e all'interno di una Safe Zone può sostare un giocatore per volta. Al segnale dell'insegnante il gioco può iniziare.

- **DURANTE:** Ogni 30" di gioco effettivo, segnalato da un fischio, ogni giocatore eliminato può rientrare in gioco. Allo scadere dei 10', segnalati da un doppio fischio, la vittoria va assegnata alla squadra che ha più giocatori attualmente in campo. La vittoria può essere concessa anche in caso una squadra riesca ad eliminare tutti gli avversari prima del fischio dei 30". Una variante prevede che venga collocato altro materiale in campo perché i bambini possano utilizzarlo come protezione dai lanci degli avversari. Anziché essere eliminato il bambino colpito potrebbe anche eseguire una stazione coordinativa posta all'esterno del campo prima di ritornare in gioco, oppure un'azione come una capovolta o strisciare fino all'esterno del campo.
  
- **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Prima di iniziare fare una dimostrazione di gioco con pochi alunni. Diminuire il numero di palloni, fino a uno, rende facilitante l'utilizzo della sola vista: il gruppo classe potrebbe essere diviso in quattro gruppi che giocano due partite in due campi diversi contemporaneamente per utilizzare un pallone solo aumentando però il tempo di impegno motorio. I segnali di inizio, rientro e fine andranno eseguiti in maniera visiva, per esempio con cartelli colorati.
  
- **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Utilizzare palloni molto leggeri o palline di carta per favorire la lettura delle traiettorie.



Figura 2.26: Real Fortnite

### 2.2.17 Conquista la torre

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Czysław Malgorzata
- ◊ **Classi consigliate:**  $1^a - 2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno otto giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Per ogni squadra saranno necessari nove cerchi di diverso colore e un dado.
- ◊ **PRIMA:** Preparare il campo sistemando al centro la “Torre” (può essere un cubo) e sistemare i nove cerchi in fila a creare dei percorsi che terminino alla Torre. Il 2°, 3°, 5°, 6° e 8° cerchio saranno distinti da colori particolari. “Al Torneo medioevale partecipano squadre di Cavalieri armati di coraggio e fortuna; l’obiettivo delle squadre è quello di raggiungere per primi la Torre di Rapunzel per liberare la Principessa ma nel farlo dovranno superare delle ardue sfide lungo il loro percorso. Quale squadra di cavalieri salverà Rapunzel?” “Per poter procedere ogni cavaliere, uno per volta, lancerà il dado e avanzerà di tanti cerchi quanti sono i numeri usciti, dopo essere avanzato sarà il turno del compagno dietro di lui; i cerchi verdi sono normali cerchi mentre gli altri indicano un ostacolo lungo il percorso”.
- ◊ **DURANTE:** I cerchi e i rispettivi ostacoli possono essere: n.2 – giallo: l’aiuto di una fata ti permette di lanciare il dado una seconda volta; n.

3 – grigio: il cavaliere finisce dentro un tornado e dovrà fare 5 giri su sé stesso e 10 salti sul posto prima di passare il dado al compagno; n.5 – marrone: il cavaliere cade dentro la tana di un Orco e rispunta al cerchio precedente; n.6 – blu: Mago Merlino teletrasporta il cavaliere avanti di un cerchio; n.8 – rosso: il cavaliere è quasi arrivato ma deve prima superare la durissima scalinata della Torre facendo 10 piegamenti sulle gambe. In mancanza di cerchi colorati questi possono essere contraddistinti da un cinesino colorato posto all'interno o un semplice foglio di carta con la parola o immagine. Limitare il numero di componenti per squadra a cinque per evitare che i bambini rimangano fermi troppo a lungo.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Eseguire il percorso accompagnati da un compagno o dalla maestra.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Allievi in carrozzina possono eseguire il percorso all'esterno dei cerchi e le penalità andranno adattate (es. dieci rotazioni indietro delle braccia) per tutti.
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** Bambini con disturbi legati all'ansia possono eseguire il percorso in coppia con un compagno. Bambini con ADHD in attesa del loro turno possono aiutare l'insegnante a mantenere il percorso in ordine.

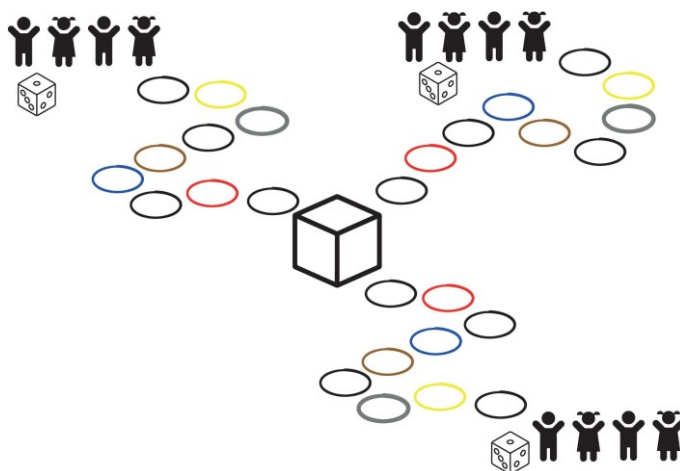


Figura 2.27: Conquista la torre

## 2.2.18 Cerchi in tondo

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Narduzzi Stefano

- ◊ **Classi consigliate:**  $1^a - 2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un cerchio per bambino.
- ◊ **PRIMA:** Disporre i cerchi in maniera circolare, a circa 4m di distanza l'uno dall'altro: nel caso i bambini siano molti è possibile creare due cerchi concentrici. I bambini si dispongono uno per cerchio.
- ◊ **DURANTE:** “Per poter giocare a Cerchi in tondo dobbiamo prima memorizzare qualche andatura: quando chiamo il numero uno vi dovrete spostare tutti di un cerchio camminando in senso orario, ovvero come fosse le lancette dell'orologio: UNO! Benissimo. . . quando invece chiamerò il numero due dovrete spostarvi di un cerchio ma camminando all'indietro, proviamo. . . DUE! Ben fatto! Ora aggiungiamo due nuove andature, la tre, Skip alto, e la quattro, Skip basso. . .  
Ora che conoscete le andature iniziamo la sfida: io vi chiamerò i numeri e voi dovrete spostarvi correttamente seguendo le andature corrispondenti. . . vediamo un po' chi ha la memoria migliore. . .” Nel corso di lezioni successive possono essere aggiunte fino a dieci andature tra le seguenti: corsa in avanti, all'indietro, salti a piedi pari, salti a piedi alterni, camminata avanti con circonduzione braccia avanti e con circonduzione braccia all'indietro. . . infine possono essere scelte andature dai ragazzi stessi. Con i bambini più piccoli possono essere sfruttate andature che imitano gli animali (rana, cavallo, serpente, granchio, gatto. . .) magari abbinata ad un colore anziché un numero. Per rendere il gioco una sfida si possono creare ulteriori cerchi concentrici; tutti i bambini partiranno dal cerchio più esterno e man mano che sbagliano andatura si dovranno spostare nel cerchio più interno: vince il bambino che rimane per ultimo nel cerchio esterno. I bambini che sbagliano andatura ma si trovano nel cerchio più interno procedono comunque con il gioco. Può essere aggiunto il battito di mani dell'insegnante, fatto prima del numero, che indicherà il cambio del senso di marcia.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Utilizzare invece dei cerchi delle X fatte con il nastro adesivo in modo che il bambino con disabilità visiva possa usufruire comunque del tatto per individuare la postazione ma questa risulta più sicura. Spendere più tempo per descrivere a voce l'andatura. Il compagno alla sinistra del bambino può avere al polso un campanellino in modo da segnalare la direzione di marcia e la distanza da mantenere.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** L'insegnante dovrà utilizzare dei segnali visivi per indicare l'andatura (dita della mano, car-

toncini con un numero, cartoncini colorati) e dovrà premurarsi di essere al centro del cerchio per dare la possibilità a tutti di essere visto.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Abbassare il numero di andature da memorizzare può facilitare il coinvolgimento di questi bambini.

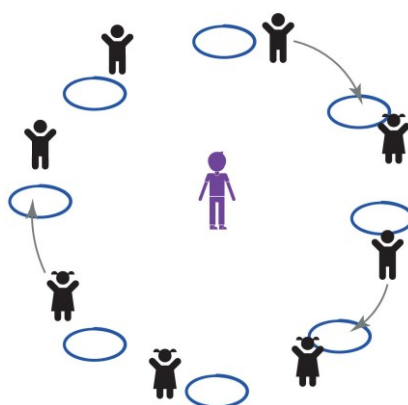


Figura 2.28: Cerchi in tondo

### 2.2.19 Percorso Memory

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Stafuzza Jacopo
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Materiale vario per creare dei percorsi motori. Un mazzo di carte da Memory ogni 3-6 bambini.
- ◊ **PRIMA:** Suddividere la classe in gruppi da 3-6 bambini e disporre per ogni gruppo un percorso motorio diverso (alcuni avranno slalom tra coni, altri salti nei cerchi, passaggio sotto gli ostacoli ecc.). Alla fine di ogni percorso sistemare un mazzo di carte da memory a faccia in giù; possono essere utilizzati anche dei biglietti di carta con scritti nomi di oggetti, animali, città oppure numeri, forme geometriche o disegni.
- ◊ **DURANTE:** I bambini partiranno uno alla volta per fila e dopo aver superato il percorso motorio dovranno girare due carte, se queste sono

uguali allora le lasceranno a faccia in su e ne rivolteranno altre due e così via, in caso contrario faranno ritorno in fila e il compagno successivo potrà partire. Il gioco termina quando ogni squadra sarà riuscita a trovare tutte le coppie; la prima squadra a finire vincerà la manche e successivamente si cambierà percorso motorio. Per rendere il gioco più stimolante per i bambini più grandi le coppie possono essere sostituite da abbinamenti (es. città-regione, animale-habitat ecc.).

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Tutti i bambini giocheranno bendati e il percorso prevederà una linea formata con il nastro adesivo che dovrà essere seguita e li condurrà fino alle carte, in mezzo al percorso potrebbe essere posto qualche ostacolo da superare, sempre senza perdere il contatto con la linea. Andranno utilizzate carte da Memory in Braille oppure con un rilievo che indichi la figura oppure ancora usando coppie di oggetti.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Adattare il percorso dimodochè possa essere eseguito da tutti i bambini, nel caso di un bambino in sedia a rotelle ad esempio far eseguire uno slalom tra coni e sistemare le carte sopra un tavolo per facilitarne l'utilizzo.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Ridurre il numero di coppie di oggetti da individuare oppure utilizzare oggetti che risultino familiari al bambino e ne facilitino la memorizzazione.

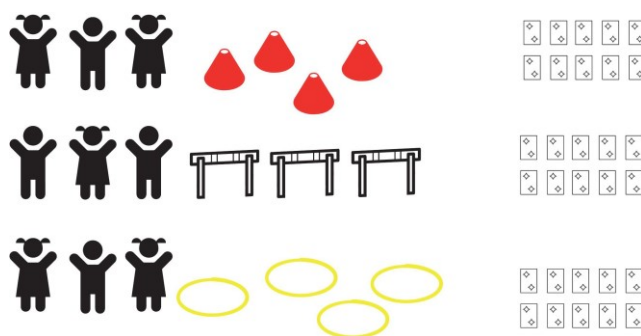


Figura 2.29: Percorso Memory



## Capitolo 3

# Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

### 3.1 Modalità espressive e corporee

#### 3.1.1 Funicelle creative

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Tomasino Stefano
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Una funicella ogni partecipante, un riproduttore musicale.
- ◊ **PRIMA:** Affidare una funicella per ogni bambino e farli distribuire nello spazio a disposizione.
- ◊ **DURANTE:** “In questo gioco il compito di ognuno di voi sarà di disegnare la musica. . . come? Con il vostro movimento! Siete pronti? Iniziamo” Far partire la musica. I bambini dovranno rappresentare la musica muovendosi, con o senza l’ausilio della funicella. “Molto bene, vedo dei movimenti molto espressivi e originali. Ora, quando la musica si fermerà, dovrete formare dei gruppi di 4-5 compagni e utilizzando le funicelle create una forma, una lettera, una parola, un numero o quello che preferite. . . ” Poco dopo interrompere la musica e coordinare, se necessario, il lavoro dei bambini. Dopo 1 o 2 minuti far ripartire la musica, possibilmente cambiando genere in modo da sperimentare espressioni di

movimento diverse. La musica può anche essere scelta dai bambini stessi, uno per turno.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Creare delle coppie di lavoro nelle quali un bambino dei due sarà bendato e il duo, legato dal semplice contatto corporeo o dalle funicelle, dovrà muoversi a ritmo di musica coordinando i propri movimenti: il bambino non bendato dovrà prestare attenzione per evitare lo scontro con altre coppie. Al fermarsi della musica ogni coppia crea una figura, lettera o numero con le proprie funicelle. Al riprendere della musica cambiare le coppie e far sperimentare a tutti quanti il lavoro bendati. Mantenere la musica ad un volume tale da non creare conflitto con le indicazioni verbali tra compagni.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Formare delle coppie o gruppi in cui un alunno si muove seguendo la musica e il compagno/i svolgono un'attività di imitazione. L'attività successivamente viene svolta senza musica, ogni alunno "immagina" la musica e tutti creano una danza silenziosa.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Gli alunni si esprimeranno con alcune parti del corpo vincolate oppure da seduti a terra.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** Far svolgere l'attività individualmente o a coppie dove ci siano problemi a socializzare o eventualmente definire i gruppi inizialmente in modo da favorire una maggior efficacia del gruppo stesso. Permettere una maggior autoregolazione inserendo specifici movimenti scelti dal docente (es. utilizzare la funicella come linea a terra oltre cui saltare per 5") da alternare ad attività meno specifiche. Diminuire la complessità delle richieste ed i tempi nel caso di perdita di autocontrollo e di inibizione negli alunni.

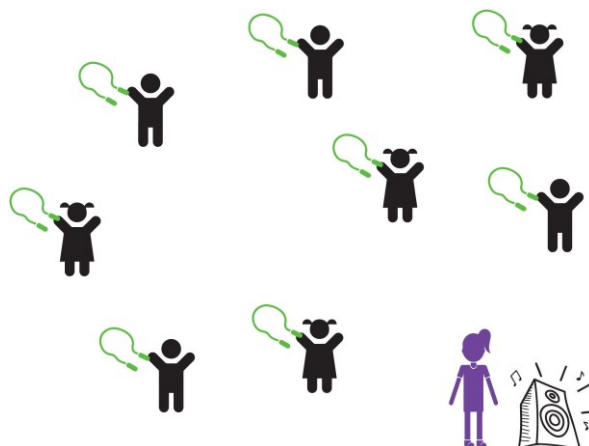


Figura 3.1: Funicelle creative

### 3.1.2 Attenti al potere

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Blatusig Mauro
- ◊ **Classi consigliate:** 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Possono essere utilizzati dei cerchi, uno per alunno, e una cassa nel caso si utilizzi la musica.
- ◊ **PRIMA:** In base alle dimensioni della palestra i bambini possono essere suddivisi in 2/3 gruppi in modo da potersi muovere a debita distanza (nel rispetto delle regole Covid). I bambini si posizionano in cerchio, a distanza l'uno dall'altro, lungo il perimetro del campo (possono essere utilizzati dei cerchi assegnare uno spazio). Vengono poi suddivisi in 2/3 gruppi in base al numero. L'insegnante sceglie un bambino che avrà il "potere" e inizierà a muoversi, a piacimento, all'interno del campo e dovrà essere imitato dai compagni dello stesso gruppo.
- ◊ **DURANTE:** Quando chiamato, il bambino di un altro gruppo assumerà il potere, andando a sostituire il bambino precedente con il suo gruppo. Procedendo con il gioco si aggiunge una regola: il bambino con il potere può decidere quando vuole di tornare al suo posto, a quel punto tutti i compagni dovranno ritornare a loro volta al loro posto nel più breve tempo possibile. Una volta al proprio posto può nominare un bambino, di un altro gruppo, a cui affidare il potere. L'insegnante può decidere di assumere il potere, muovendosi assieme ai bambini: nel momento in cui

si ghiaccia avverrà il cambio con un gruppo precedentemente avvisato. Il gioco può essere svolto con una musica di sottofondo e i bambini si muoveranno imitando il ballo del compagno con il potere. Il cambio può essere segnalato con il fermarsi della musica.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** I compagni devono fare dei versi di animali in modo da farsi sentire e aiutare attraverso l'udito a mantenere le distanze. Chi ha il potere nel momento di tornare al suo posto smette di fare il verso, imitato dai compagni.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Movimento libero, il mantenimento della distanza è affidato ai compagni. Chi ha il potere avvisa il compagno di tornare al posto.



Figura 3.2: Attenti al potere

## 3.2 Sequenze di movimento e coreografie

### 3.2.1 Mobilità, equilibrio e coordinazione con i bastoncini

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Bin Flaviano
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Bastoncini da ginnastica in legno o plastica, uno per alunno.

- ◊ **PRIMA:** Fornire un bastone ad ogni bambino. Il gioco pu ò essere contestualizzato come uno spettacolo del circo, suddiviso in tre fasi.
- ◊ **DURANTE:** Fase 1: i trapezisti si riscaldano prima dell'esibizione utilizzando il bastone; dalla posizione di partenza con il bastone impugnato a due mani di fronte al busto porteranno un braccio dietro alla schiena, seguito dall'altro braccio, per riportare poi una braccio alla volta alla posizione iniziale. Successivamente pu ò essere eseguito utilizzando entrambe le braccia assieme, allargando la presa fino a quando sar à consentito mantenere entrambe le braccia estese nell'esecuzione. Una terza variante sono le tirate al mento, in cui piego i gomiti portandoli verso l'alto e avvicinando il bastone al mento. Vedere le figure. Fase 2: lo spettacolo inizia, entrano gli equilibristi! Il gioco consiste ora nel mantenere il bastone in equilibrio sul palmo della mano, che dovr à essere aperta. Possono essere introdotte poi delle varianti pi ù difficili: con due sole dita, un dito solo, cambiare dito, utilizzare la mano "debole". Dove conviene fissare lo sguardo? Risulta pi ù facile camminando o rimanendo fermi sul posto? Fase 3. Il gioco dell'inganno. Consiste nel replicare tre posizioni mostrate inizialmente dal maestro con il bastone: "alto", "spalle", "basso" (vedere figura). I bambini devono imitare la sequenza mostrata dal maestro che per ò cercherà di ingannarli chiamando a voce sequenze diverse da quelle eseguite. I bambini che sbagliano finiranno in pasto ai leoni! La versione pi ù complicata consiste nel non dover replicare né la gestualità eseguita dal maestro, né quella pronunciata: ne consegue che solo una delle tre posizioni sar à corretta. Possono essere utilizzate posizioni che coinvolgano anche gli arti inferiori, permettendo un lavoro di mobilità anche su questo distretto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Il "gioco dell'inganno" sopra riportato pu ò essere eseguito anche da bambini con disabilità visiva semplicemente eseguendolo al contrario, solitamente risultando persino pi ù complicato: i bambini non devono farsi ingannare dalle gestualità eseguite dal maestro, ma eseguire i gesti che vengono chiamati a voce. Altrimenti, il gioco pu ò essere eseguito nella prima versione, introducendo il senso tattile (ad. esempio, un compagno-maestro che tocca nella parte corretta il bambino con disabilità, che deve sentire il tocco e portare il bastone in quella zona, senza ascoltare la chiamata del maestro).
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Una variante pu ò essere: escludere il gesto chiamato dal maestro, ma introdurne un secondo, sempre visivo. Ci saranno quindi due maestri che eseguiranno

due gesti differenti fra i tre: il bambino deve muovere il bastone nella posizione che rimane.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Il gioco dell'equilibrio pu ò essere eseguito con un ausilio: l'estremità superiore del bastone, ovvero quella in bilico, pu ò essere sostenuta in maniera quanto pi ù decisiva in base al grado di difficoltà del bambino, dal maestro o da un aiutante.

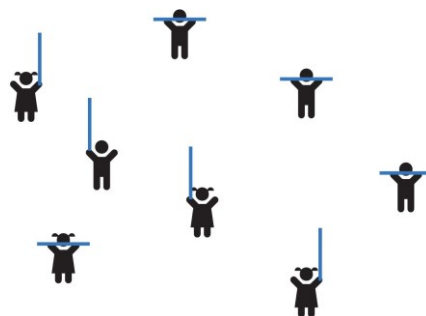


Figura 3.3: Mobilità, equilibrio e coordinazione con i bastoncini

### 3.2.2 Il direttore d'orchestra

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Cozzarin Lara
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **PRIMA:** “La prestigiosa orchestra di Udine è famosa per ch é al posto degli strumenti suona attraverso i movimenti. I musicisti si posizionano in cerchio e seguono con precisione i movimenti del loro Direttore d'orchestra. Uno spettatore si posiziona al centro e ha il compito di indovinare chi tra questi musicisti è il Direttore d'orchestra. Il Direttore d'orchestra viene infatti scelto in segreto dall'orchestra stessa e lo spettatore ha tre sole possibilità per riuscire a scoprire di chi si tratta”. Nel caso gli alunni siano pi ù di venti è conveniente creare due gruppi di gioco separati, infatti, il compito del Direttore non dovr à essere troppo facile ma neanche troppo difficile.

- ◊ **DURANTE:** Il Direttore ha il compito di eseguire una serie di movimenti ritmici (battito di mani, dondolare il bacino, saltellare. . . ) che saranno imitati dal resto del gruppo. Ad ogni turno cambiare Spettatore e Direttore, fornendo a tutti la possibilità di aggiungere nuovi movimenti alla coreografia. Con i bambini più grandi possono essere utilizzate le andature preatletiche come movimenti da imitare.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Quando il Direttore cambia movimento l'insegnante oppure un compagno designato chiamano l'esercizio a voce alta.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Adattare il gioco in base alla disabilità dell'alunno, ad esempio la classe può giocare da seduta nel caso un compagno sia paraplegico.



Figura 3.4: Il direttore d'orchestra



# Capitolo 4

## Il gioco, lo sport, le regole, il fairplay

### 4.1 Giocosport

#### 4.1.1 Calcio pong

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Gorizzizzo Marco
- ◊ **Classi consigliate:** 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Da sei a ventidue giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un pallone ogni due giocatori, nastro di carta o cinesini o gessetti.
- ◊ **PRIMA:** In questa proposta due bambini si sfidano; per ognuno di loro delimitare un rettangolo di 2x1m, i rettangoli disteranno due metri l'uno dall'altro e tra di loro, a metà a via, creare con due cinesini una porticina larga 50cm.
- ◊ **DURANTE:** Ogni bambino gioca all'interno del proprio rettangolo. Obiettivo del gioco è calciare la palla rasoterra con i piedi, da dentro il proprio rettangolo, in modo che passi all'interno della porticina e arrivi dentro il rettangolo del compagno: questi dovrà riuscire a fermarla con i piedi prima che esca dal proprio campo per poi rispedirla allo stesso modo al mittente. Una volta presa confidenza con il gioco può essere tenuto conto del punteggio: guadagno 1 punto quando il compagno non riesce a fermare la palla che gli ho calciato all'interno del proprio campo o nel caso lui, calciandomela, non la faccia passare all'interno della porticina.

Può essere giocato anche sotto forma di torneo con la seguente modalità: i campi sono affiancati l'uno all'altro e ogni match dura 3', allo scadere del tempo il giocatore che ha meno punti scala di campo verso una direzione, l'altro verso nella direzione opposta. Con questa modalità i bambini affronteranno altri compagni di pari capacità, rendendo il gioco più stimolante.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Il gioco può essere proposto utilizzando un pallone sonoro: il compagno è tenuto ad avvisare a voce il proprio tiro perché il soggetto con disabilità visiva possa intuire la direzione da cui proviene il pallone; quando è il proprio turno di calciare invece l'altro giocatore comunicherà con lui fornendogli una direzione di tiro, senza l'obbligo di dover prima centrare la porticina.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Aumentare la distanza tra i due rettangoli (campi) e allargare la porta rende il gioco più semplice. Lo stesso gioco può essere praticato a terra con i soggetti che si rilanciano la palla con le mani, sempre facendola rotolare, e hanno lo scopo di doverla parare (a modo di portiere di calcio).

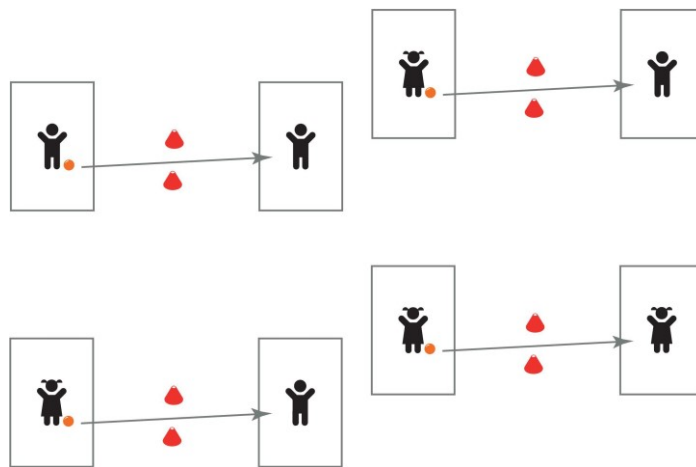


Figura 4.1: Calcio pong

#### 4.1.2 Pallascalpo

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Lattaruolo Federico
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>

- ◊ **Numero di partecipanti:** Consigliati da dieci a sedici giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Una palla, uno scalpo (un pezzo di stoffa) per giocatore, due cerchi o coni, eventuali cinesini per delimitare il campo.
- ◊ **PRIMA:** Sfruttare il campo da pallavolo, basket o calcio a 5 oppure delimitare con dei cinesini un campo rettangolare. Ogni giocatore avrà uno scalpo inserito dietro ai pantaloni che dovrà essere ben visibile e fuoriuscire fino all'altezza delle ginocchia. Suddividere i giocatori in due squadre.
- ◊ **DURANTE:** Obiettivo di ogni squadra è riuscire a portare la palla in meta (appoggiarla a terra) oltre la linea di fondo (lato corto) avversaria. Si può giocare solo con le mani ed è possibile passarsi la palla tra compagni. È possibile rubare palla agli avversari intercettandola tra un passaggio e l'altro oppure togliendo lo scalpo ad un giocatore che è in possesso della palla: in questo caso il possesso passerà direttamente all'altra squadra. Dopo ogni meta si ricomincerà il gioco con una rimessa dal fondo se invece la palla esce dalle linee laterali si riprenderà con una rimessa laterale: per accelerare il gioco e aumentare il tempo di impegno motorio l'insegnante può munirsi di un secondo e terzo pallone da rimettere subito in gioco dopo che la palla è uscita dalle linee laterali. Possono essere introdotte numerose varianti: 1) per fare punto il giocatore dovrà passare attraverso due coni posti sulla linea di fondo; 2) per fare punto il giocatore deve lanciare la palla dentro un cerchio tenuto in mano da un compagno che svolge questo ruolo, oltre la linea di fondo avversari; questo giocatore può essere libero di muoversi o limitare i suoi movimenti ad un passo; chi centra il cerchio si scambierà di ruolo con il giocatore-canestro; 3) un giocatore può tenere la palla in mano per un massimo di 3/5" oppure per un massimo di cinque passi. Per favorire il coinvolgimento di tutti può essere introdotta la regola per cui tutti i componenti di una squadra devono essere stati in possesso della palla prima di poter andare a meta/punto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Bendare tutti i giocatori ad eccezione dei capitani e utilizzare una palla sonora; i due capitani, uno per squadra, staranno fuori dal campo e avranno lo scopo consigliare i compagni riguardo i passaggi. Gli scalpi non saranno utilizzati e la palla potrà essere solo intercettata; il giocatore con la palla potrà fare solo due passi; i passaggi andranno eseguiti rasoterra; per fare punto basterà

attraversare la linea di fondo campo. È consigliabile un numero massimo di quattro giocatori (più il capitano) per squadra; la classe potrebbe eventualmente essere divisa in tre squadre di cui una sola spettatrice.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Dotare gli altri bambini di due scalpi, da sistemare uno sul fianco destro e uno sinistro, può facilitare il gioco di un bambino con disabilità motoria.

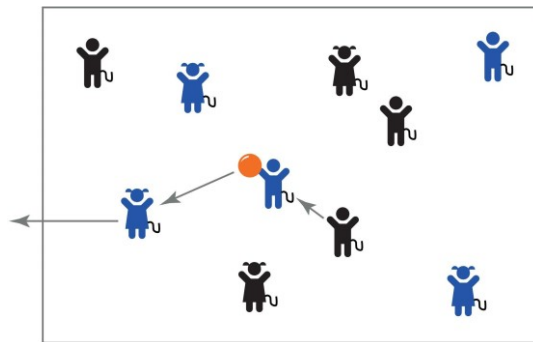


Figura 4.2: Pallascalpo

### 4.1.3 Le Olimpiadi

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Prassel Luca
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Canestro, cerchi, coni, palloni di diverso tipo; cuscini propriocettivi, fune, materassini per le varianti.
- ◊ **PRIMA:** Le Olimpiadi vedranno tre squadre alternarsi su tre stazioni diverse: è possibile far trovare il campo già pronto ai bambini (maggior tempo di impegno motorio) oppure coinvolgerli nella disposizione dell'attrezzatura, magari affidando ad ogni squadra un foglio con disegnata la stazione (aumentando il grado di coinvolgimento e autonomia nei bambini).

- ◊ **DURANTE:** Le tre stazioni saranno: Gioco pallacanestro: il primo giocatore della fila, partendo dal cono, palleggia fino ad avvicinarsi a due linee colorate (o cinesini), e pu ò scegliere da quale delle due tirare; se segna da dietro la linea pi ù lontana guadagna 2 punti, dalla linea pi ù vicina 1 punto, se non segna nessuno. Dopo aver tirato recupera il pallone e lo passa al secondo della fila. Gioco calcio: la struttura è la stessa e prevede conduzione fino ad una linea con l'obiettivo di segnare, con i piedi, nella porta formata da due coni; se segna dalla linea lontana 2 punti, 1 dalla linea vicina. Gioco dei cerchi e dei coni: partendo con la palla in mano arriva alla linea di tiro e sceglierà se cercare di fare centro (direttamente) in uno dei tre cerchi o colpire (direttamente) uno dei tre coni disposti dietro ai cerchi; guadagna 2 punti nel colpire un cono, 1 punto nel centrare un cerchio. Al termine dei 6' far cambiare stazione ai gruppi. Ogni bambino pu ò tenere il conto del totale dei propri punti oppure si pu ò giocare a squadre e in tal caso ogni squadra sommerà il totale dei propri punti per ogni "disciplina" affrontata alle Olimpiadi. Il gioco pu ò essere proposto utilizzando palloni sempre diversi, inoltre i bambini stessi possono proporre nuove discipline da aggiungere in queste Olimpiadi.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Un compagno normodotato avr à il compito di indirizzare il bambino con disabilità visiva nel proprio lancio utilizzando segnali sonori in prossimità del bersaglio, questi possono essere un bastone che batte dentro al cerchio del canestro, la voce del compagno che si trova dietro alla porticina e un bastone che batte nel punto in cui si trovano cerchio o cono da abbattere. Per rendere il gioco inclusivo tutti i giocatori affronteranno il lancio con gli occhi bendati e sempre sfruttando l'indicazione sonoro di un compagno.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** I compagni saranno fondamentali nel dimostrare fisicamente l'esecuzione del gioco prima che questo inizi.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Per facilitare l'esecuzione di bambini in carrozzina pu ò essere affidata loro una palla pi ù leggera o adattare l'altezza del canestro. Un gioco inclusivo prevederà invece che tutti i bambini lancino da posizione seduta (utilizzare una sedia) oppure con un arto vincolato.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Il sistema del punteggio pu ò essere semplificato; per ogni punto ottenuto i bambini

recupereranno un cinesino da una pila e conteranno i cinesini conquistati a fine manche.

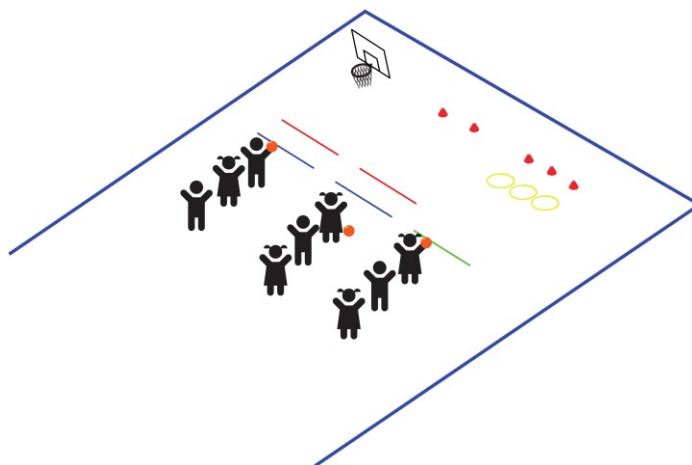


Figura 4.3: Le Olimpiadi

#### 4.1.4 Pallacordino

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Silic Drazen
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Una palla, corda o nastro o rete da pallavolo, eventuali cinesini
- ◊ **PRIMA:** Delimitare un campo da gioco di circa 12x6m e far passare a met à la rete da pallavolo o nastro o corda. Ogni met à campo è a sua volta divisa in tre zone, una più vicina alla rete, una a met à ed una a fondo campo. Suddividere la classe in due squadre, ognuna di queste dividerà i propri giocatori in egual numero per ogni zona del proprio campo (es. una squadra di nove giocatori ne avrà tre per zona).
- ◊ **DURANTE:** Scopo del gioco è far cadere la palla sul campo avversario per ottenere un punto, vince il set la squadra che raggiunge 15 punti e la partita si gioca al meglio di cinque set. Inizialmente le posizioni dei giocatori possono essere numerate (es. 1-9 se si gioca in nove), magari con un foglio di carta numerato per ogni zona. Man mano possono essere aggiunte ulteriori regole: 1) la palla può essere lanciata nel campo

avversario solo dal giocatore posto al centro della squadra (es. il numero 6), e questo pu ò spostarsi dove vuole per rilanciare la palla nel campo avversario; 2) ruotare i giocatori in senso antiorario per permettere a tutti di sperimentare il ruolo di lanciatore; 3) far ruotare le posizioni dopo ogni attacco da parte della propria squadra (i giocatori saranno quindi in continuo movimento); 4) il giocatore che riceve la palla in difesa pu ò effettuare il passaggio al centrale (6), oppure possono essere concessi fino a tre passaggi l'importante è che all'ultimo passaggio la palla arrivi al numero 6 e che la palla non cada; 5) se si effettua punto si riprende la partita dal giocatore 6 della squadra che ha perso il punto.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Fare una dimostrazione di gioco con pochi compagni al fine di chiarire le regole.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Pu ò essere concesso un rimbalzo aggiuntivo nella zona di gioco difesa dal bambino con disabilità motoria. Riducendo le dimensioni del campo e abbassando la rete il gioco pu ò essere praticato da seduti come una propedeutica del sitting-volley. Lo stesso gioco pu ò essere modificato vincolando l'utilizzo di un solo arto superiore.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Adattare le regole di rotazione semplificandole. Anche permettere al bambino che ha preso la palla di lanciarla nell'altro campo pu ò essere una semplificazione.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** Bambini con ADHD possono assumere il ruolo di "libero", ovvero un giocatore che si sposta a piacere tra le zone del campo senza vincoli.



Figura 4.4: Pallacordino

#### 4.1.5 Il gioco del supermercato

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Brollo Marina
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Due palloni per squadra, almeno un canestro, dieci cinesini.
- ◊ **PRIMA:** Sistemare al centro del campo i dieci cinesini. Dopo aver suddiviso i bambini in due squadre, disporli in fila una squadra di fronte all'altra e consegnare loro due palloni per squadra. "Oggi i camerieri di due famose pizzerie (possiamo far scegliere loro il nome) si sfideranno per portare a casa il maggior numero di ingredienti. Nel centro del campo (Supermercato) ci sono infatti dieci pacchi di farina; per poter prendere un pacco di farina per il cameriere deve portarsi vicino al canestro e riuscire a segnare; se vi riesce potrà recuperare un pacco di farina e portarlo alla sua squadra, altrimenti tornerà al suo posto in attesa del turno successivo. Il secondo cameriere può partire quando il primo ha tirato a canestro. Vediamo quale pizzeria si aggiudica il maggior numero di pacchi di farina".
- ◊ **DURANTE:** Dopo che la manna di farina è finita si può procedere con altri ingredienti della pizza. Può essere inserita la conduzione della palla in palleggio. Adattare l'altezza del canestro in modo da rendere la difficoltà proporzionata alle capacità dei giocatori. Se i bambini sono

molti è possibile introdurre un terzo pallone o alzare il numero di squadre a quattro per aumentare la quantità di pratica.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Con l'utilizzo di un pallone sonoro e le indicazioni di un compagno il bambino può avere l'obiettivo di colpire il tabellone per guadagnare la farina; sarà importante far lanciare il bambino sempre dalla stessa punto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Il bambino in carrozzina può avere una pallone per sé, se il canestro risulta troppo alto utilizzare un pallone più leggero o sostituire il canestro con un cerchio disposto a terra.

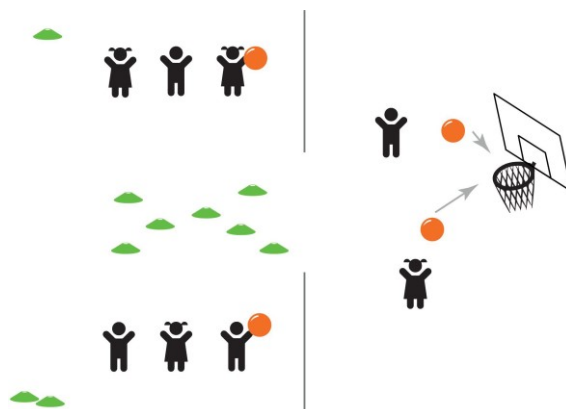


Figura 4.5: Il gioco del supermercato

#### 4.1.6 A suon di bastoni

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Ceschia Arianna
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Bastoni, palloni, coni di diverse dimensioni, ostacoli.
- ◊ **DESCRIZIONE:** La seguente proposta raccoglie numerosi giochi che l'insegnante può proporre per più lezioni consecutive, sempre con l'utilizzo di bastoni. Lezione 1: Riscaldamento: I bastoni sono disposti a

terra in modo da occupare la superficie della palestra, i bambini corrono liberamente tra i bastoni, al segnale l'insegnante dà qualche input con cui evitare i bastoni: girarci attorno, saltarli a piedi pari, saltarli con un solo piede e viceversa, oltrepassarli a mo' di salto in lungo), eseguire un salto con mezza rotazione del corpo in aria, dare spazio alla fantasia della classe. Suddivisi a coppie tenendo in mano due bastoni (uno per mano) si effettuano le andature base (camminata sulle punte, sui talloni, esterno, interno del piede, calciata dietro, calciata avanti, skip, corsa saltellata, salti piedi uniti) modificando la posizione della coppia: uno davanti all'altro, uno di fronte all'altro, schiena contro schiena. Parte centrale: staffette di vario genere trasportando il bastone con diverse parti del corpo: 4/5 squadre suddivise da un lato all'altro della palestra (se la squadra è composta da 4 bambini 2 si posizionano su un lato e gli altri 2 di fronte sul lato opposto); un bastone fungerà da testimone. Staffetta 1: trasportare il bastone spostandosi in quadrupedia, consegnare il bastone al compagno di squadra di fronte, e ripartire fino a che tutti hanno percorso il tragitto una volta. Staffetta 2: corsa indietro trasportando il bastone con due mani. Staffetta 3: corsa in avanti cercando di mantenere in equilibrio il bastone sul palmo della mano in verticale. Staffetta 4: camminando trasportando il bastone in equilibrio su fronte, mento o punta del naso. Staffetta 5: corsa normale trasportando il bastone a piacere. Gioco finale: Hockey con la palla. Due squadre si contendono il pallone, trasportandolo solo con il bastone (uno ciascuno), con l'obiettivo fare goal all'interno della porta avversaria. Cercare di identificare i ruoli: difensori, portiere, attaccanti

Lezione 2: Riscaldamento. Gioco n.1: i bastoni sono disposti a terra in modo da occupare la superficie della palestra i bambini corrono liberamente tra i bastoni, al fischio dell'insegnante i maschi (o metà classe prescelta a inizio lezione) prendono un bastone da terra tenendolo in sospeso parallelo al suolo e le femmine (o il secondo gruppo) passa sotto ogni bastone che incontrano fino al segnale dell'insegnante. Nel caso i fischi siano due i ruoli vengono invertiti. Cambiando indicazione i maschi prendono un bastone da terra mantenendolo sospeso parallelo al suolo e le femmine passano sopra ogni bastone che incontrano. Possono essere inserite altre varianti anche seguendo la fantasia dei bambini. Invertire sempre i ruoli. Gioco n.2: a coppie un compagno sostiene parallelo al suolo il bastone, l'altro compagno senza bastone corre attorno al compagno e salta sopra, passa sotto, effettua una sforbiciata, cambiando ad ogni giro la modalità di passaggio. A coppie un compagno fa girare il bastone attorno al corpo e il compagno salta il bastone; variante: il bambino fa

ruotare il bastone e l'altro corre in senso opposto saltando come fosse un ostacolo mobile. Gioco n.3: andature passando attraverso il tunnel di bastoni, met à classe a coppie sostiene un bastone parallelo al suolo non troppo in alto, l'altra met à passa in mezzo eseguendo le andature base e saltando per superare i bastoni. Una variante prevede che il tunnel sia formato da una coppia che sostiene il bastone alto e la coppia successiva basso, cos`ì la squadra che passa in mezzo passerà alternativamente sotto il bastone e sopra saltando; si possono trovare numerose varianti. Parte centrale: Staffetta con trasporto: a coppie trascinare il compagno con uno o due bastoni; trascinare frontalmente (in modo che chi trascina e viene trascinato possano comunicare tempestivamente tra loro), il bambino verrà trasportato dal compagno una volta supino, una volta prono, una volta solo sul sedere, alternando sempre il ruolo dei giocatori. Gioco finale: hockey con la palla

Lezione 3: Riscaldamento: si possono ripetere alcuni esercizi svolti tra la lezione 1 e 2. Parte centrale: Esercizi propedeutici per il gioco dell'hockey: trasporto col bastone della palla da una parte all'altra della palestra; trasporto della palla seguendo un percorso prestabilito (esempio slalom tra coni); cercare di trasportare la palla senza farsela prendere dai compagni; a coppie passaggio della palla a diverse distanze; a coppie passaggio della palla cercando di farla passare sotto e all'interno di un ostacolo o passaggio stretto; trasportare col bastone diversi tipi di palla (diversi per dimensione e peso); cercare di fare goal da diverse distanze e punti della palestra. Gioco finale: Hockey con la palla.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Si possono eseguire gli esercizi a coppie, dove un bambino viene bendato e l'altro funge da guida e ci si scambia i ruoli; questo pu`ò facilitare e sviluppare fiducia verso gli altri, empatia verso le differenze, discriminazione delle informazioni sensoriali uditive, propriocezione per il controllo e sviluppo motorio. Adattamento degli attrezzi: utilizzo di campanelli o materiale che faccia rumore (sacchi di plastica che ricoprono i palloni, eventualmente anche con dei campanellini all'interno), ridurre il rumore di sottofondo, per far s`ì che il suono dell'attrezzo sia udito in modo distinto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Anzi che utilizzare comunicazioni verbali o sonore, utilizzare i canali non verbali (mimica, gesti, labiale, contatto oculare viso a viso) oppure dei cartellini colorati che corrispondono ai diversi comandi dell'insegnante (comandi ed esecuzioni appresi tramite imitazione dai compagni o attraverso disegni stilizzati).

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Lavorare a coppie aiutando i compagni in difficoltà.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Lavorare a coppie, utilizzare comunicazioni semplici (con ausilio di foto, video, o dimostrazioni da parte dei compagni), lavorare per imitazione, semplificare gli esercizi in caso di difficoltà.
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** Gli adattamenti dovranno essere focalizzati su eventuali problematiche di equilibrio, coordinazione, lateralizzazione, memorizzazione delle sequenze (usare concatenazioni di sequenze che vadano dal facile al difficile, dal lento al veloce...) È possibile anche prevedere l'intervento di un compagno che svolga la funzione di tutor e dia indicazioni verbali e gestuali per facilitare la presa di decisione nelle tattiche e strategie di gioco e la riflessione sui rapporti causa-effetto, per controllare in modo più efficace le risposte impulsive e poco controllate.



Figura 4.6: A suon di bastoni - gioco finale

## 4.2 Giochi derivanti dalla tradizione popolare

### 4.2.1 Bandierina al tempo del Covid-19

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Bagatin Ezio
- ◊ **Classi consigliate:** 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup>

- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Cinesini pari al numero di giocatori, cerchi pari al numero di giocatori più quattro.
- ◊ **PRIMA:** Questo adattamento del Gioco della Bandierina/Fazzoletto prevede l'allestimento del campo preparando a terra due file di cerchi disposti l'una di fronte all'altra, ogni cerchio ad un metro di distanza dall'altro: l'ideale sarebbe distinguere le due file utilizzando cerchi di due colori differenti; in ogni cerchio staziona poi un bambino. Tra queste due file di cerchi viene creato un corridoio con i chinesini: di fronte ad ogni cerchio deve esserci approssimativamente uno spazio formato da due chinesini al fine di mantenere le distanze. Alle estremità del corridoio sono posti due ulteriori cerchi per lato, meglio se anch'essi distinti (es. due cerchi rossi per la squadra rossa e due cerchi gialli per la squadra gialla). Vedere la figura per chiarezza. Nel caso i bambini siano tanto numerosi, possono essere creati due campi da gioco, e quindi quattro squadre, per aumentare il tempo di pratica.
- ◊ **DURANTE:** Dopo aver rapidamente suddiviso i giocatori in due squadre di pari numero, facendoli entrare ognuno in un cerchio ("Ogni cerchio è una tana, vediamo chi tra voi conigli rimane senza tana! Pronti, via! Le squadre sono formate"). Ad ogni giocatore per squadra viene assegnato un numero. Al segnale dell'insegnante i numeri chiamati devono accedere al corridoio attraverso i due chinesini posti di fronte al proprio cerchio, scegliere un primo cerchio del proprio colore in cui entrare per poi spostarsi subito nel secondo posto dall'altro lato, e fare ritorno nella tana per la stessa strada. Ottiene il punto per la squadra il primo a fare ritorno. In base all'età dei ragazzi si possono esprimere i numeri tramite formula matematica ( $6+2!$ ) o in lingua straniera (eight!) o ancora combinando le due (six plus two!). Vince la prima squadra che ottiene 15 punti.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Abbinare ad ogni giocatore un gesto anziché un numero (ad es. battito di mani, di piedi, giravolta, un salto ecc.), oppure indicare il numero con le dita della mano, o ancora utilizzare dei cartelli riportanti il numero.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Dipendentemente dalla gravità della disabilità, l'allunno/a può comunque effettuare la corsa, aiutato dall'insegnante se necessario, evitando la parte competitiva.

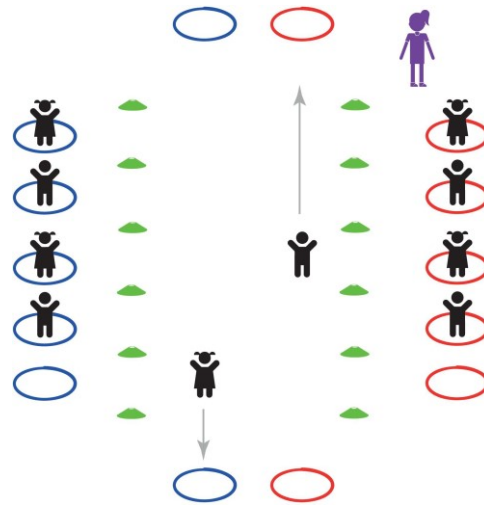


Figura 4.7: Bandierina al tempo del Covid-19

#### 4.2.2 Il pescatore volante

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Prima Jano
- ◊ **Classi consigliate:**  $2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno otto partecipanti.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Cinesini per delimitare lo spazio di gioco.
- ◊ **PRIMA:** Creare con i cinesini un campo da gioco (laghetto) oppure sfruttarne uno preesistente. Scegliere due bambini che saranno i primi pescatori.
- ◊ **DURANTE:** I pescatori per formare la rete dovranno tenersi per mano e hanno l'obiettivo di pescare i pesci (i compagni) toccandoli. I pesci non possono uscire dal laghetto (campo da gioco). Una volta preso un bambino questo si unisce alla rete dei due pescatori formando un terzetto, una volta catturato anche il quarto si formeranno invece due coppie di pescatori: il gioco in pratica funziona a coppie o terzetti. Se una rete si divide nel catturare un pesce la pesca non è valida; se invece un pesce esce dal laghetto risulterà come preso. Vince la manche il pesce che rimane libero più a lungo. Una variante prevede che i pescatori non si stacchino ma formino un'unica rete con tutti i pesci catturati.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Il gioco potrebbe essere modificato a modo di "mosca cieca": i primi due pescatori partiranno

bendati e verrà formata un'unica grande rete con tutti i pesci presi che diventano pescatori; il campo dovrà essere di dimensioni ridotte per facilitare i pescatori. Le linee del campo andranno fatte con dello scotch di carta in modo da riconoscerne i confini, sia per chi prende sia per il bambino con disabilità visiva nel caso si trovi nel ruolo di pesce: in quest'ultimo caso i pescatori dovranno essere contraddistinti da un suono, tenendo un campanellino tra le mani ogni due bambini, ad esempio.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** L'utilizzo di un bastone o una funicella per collegare i due/tre pescatori potrebbe favorire questi ultimi, ampliando il range d'azione dei cacciatori e facilitando la cattura, pur sempre con un grado di collaborazione nella coppia/trio.

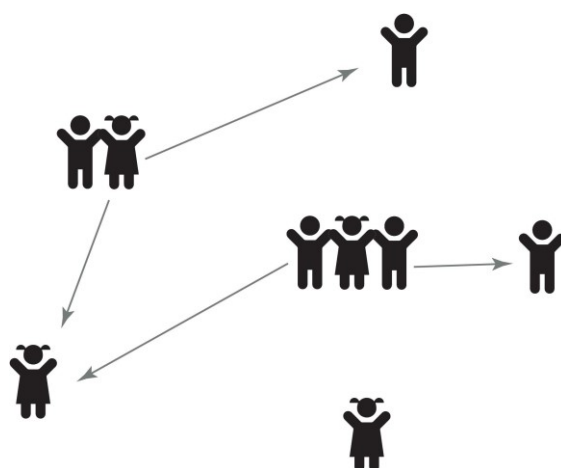


Figura 4.8: Il pescatore volante

### 4.2.3 Patata bollente

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Dominissini Chiara
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un pallone ogni bambino.
- ◊ **PRIMA:** L'ideale sarebbe giocare all'interno di un campo delimitato da pareti o da una rete per limitare la dispersione di palloni e favorire gli schemi motori di lancio e presa a discapito della corsa. Dividere a met il campo con una rete o corda posta ad un metro da terra. Suddividere

i bambini in due squadre disposte ognuna nella propria metà campo con un pallone per bambino. Al segnale dell'insegnante il gioco ha inizio e i bambini hanno l'obiettivo di liberare il proprio campo dalle "patate bollenti" lanciandole al di sopra della rete. Far durare ogni manche 2' -3', regolarsi in base al calo di intensità e di partecipazione e a questo punto fermare il gioco: vince il round la squadra che si ritrova meno palloni all'interno del proprio campo. I palloni possono essere afferrati al volo e i bambini possono lancia- rne solo uno per volta.

- ◊ **DURANTE:** Utilizzare possibilmente palloni di diversa forma e dimensione (da tennis, rugby, di spugna. . . ) per stimolare la capacità di differenziazione nella presa e nel lancio.
- ◊ **DOPO:** A fine manche porre delle domande ai bambini per stimolarli a proporre nuove varianti: "secondo voi è difficile rispettare lo stop? Sarebbe utile dare una penalità a chi non la rispetta? Qual è il modo più efficace per lanciare la palla e rendere più lenti il gioco degli avversari? Che consigli si possono dare a chi è più indeciso/timoroso nel lanciare la palla?"
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Far conoscere all'allievo con disabilità visiva il campo da gioco; delimitare il campo mettendo a terra del nastro adesivo spesso (e colorato per i bambini ipovedenti). Utilizzare meno palloni e possibilmente sonori. Il gioco può essere reso più sicuro con la regola che i palloni vadano fatti passare sotto la corda anziché sopra.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** L'insegnante fa una dimostrazione del gioco con l'aiuto di pochi alunni e utilizza segnali visivi chiari per decretare inizio e fine del gioco.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Concentrare l'attenzione sulla corretta esecuzione del lancio anziché sulla quantità di palloni lanciati. La rete divisoria può essere abbassata per facilitarne il superamento. In alternativa il gioco può essere svolto per tutti da seduti, riducendo le dimensioni del campo, come propedeutica per il gioco del sitting-volley.
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** In caso di bambini con autismo è possibile diminuire il numero di palloni o suddividere la classe in quattro squadre che si alternano per rendere il gioco

meno caotico. In presenza di bambini con ADHD pu ò essere utile diminuire il tempo di gioco e ricorrere spesso a delle varianti onde evitare un calo dell'attenzione.

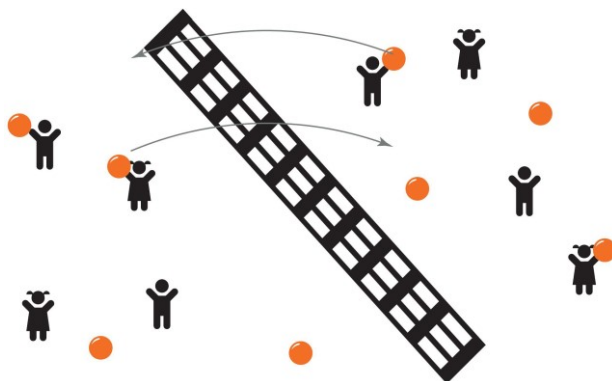


Figura 4.9: Patata bollente

#### 4.2.4 Carta forbice sasso

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Venturini Nicola
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **PRIMA:** Delimitare un campo da gioco o sfruttare uno spazio già delimitato.
- ◊ **DURANTE:** In questo gioco l'obiettivo è far sedere tutti i miei compagni e rimanere l'unico in piedi. Per far sedere un mio compagno ho due possibilità: lo rincorro e riesco toccarlo sulla schiena oppure lo incontro faccia a faccia e vinco un incontro di carta forbice sasso. Nel caso sia io a perdere la sfida a carta forbice sasso sar ò io a dovermi sedere. Due bambini mentre stanno giocando a carta forbice sasso non posso essere toccati sulla schiena. Una volta che queste regole sono assodate pu ò essere introdotta una ulteriore: i bambini seduti hanno la possibilità di liberarsi e quindi rialzarsi e riprendere il gioco memorizzando il bambino che li ha fatti sedere, nel momento in cui questo verr à fatto sedere il bambino potr à alzarsi. Si pu ò decidere di far durare una partita pochi minuti al termine dei quali i bambini che risultano in piedi guadagnano



- ◊ **Classi consigliate:**  $1^a - 2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Quattro cerchi, due palloni, un cinesino per bambino.
- ◊ **PRIMA:** Questo gioco è un adattamento del Gioco del Fazzoletto. Formate due squadre, si schiereranno disposti in fila una squadra di fronte all'altra, un giocatore per cinesino. Tra le due squadre, sui lati corti del campo, vengono sistemati due cerchi per lato e i due palloni all'interno di un cerchio (ogni squadra avrà di conseguenza due cerchi, uno a destra e uno a sinistra, e un pallone). Nel caso i bambini siano molti possono essere creati due campi da gioco, e quindi quattro squadre, per aumentare il tempo di pratica; se questo non fosse possibile anche un gioco a coppie, come nel caso dell'adattamento per allievi con disabilità uditiva, diminuirà il tempo di attesa dei giocatori.
- ◊ **DURANTE:** Il procedimento è quello del Gioco del fazzoletto: i due giocatori chiamati attraverso un numero hanno l'obiettivo di prendere la palla da un cerchio e portarla nell'altro cerchio; guadagna un punto per la squadra il primo bambino a riuscirci. Man mano che il gioco procede possono essere inseriti degli stimoli per aumentare la difficoltà: ad esempio i più piccoli toccarsi i piedi prima di correre a prendere il pallone, o rotolare prima di appoggiare la palla nel cerchio. La palla può essere condotta con i piedi o in palleggio a terra. Per stimolare la collaborazione tra compagni possono essere chiamati due numeri: uno recupera la palla e dovrà lanciarla al compagno che attende nel cerchio opposto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Abbinare ad ogni giocatore un gesto anziché un numero (ad es. battito di mani, di piedi, giravolta, un salto ecc.) oppure indicare il numero con le dita della mano o ancora utilizzare dei cartelli riportanti il numero.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Svolgere il gioco a coppie, i giocatori chiamati dovranno portare la palla da una parte all'altra del campo tenendola assieme con le mani, oppure pancia contro pancia, schiena contro schiena.

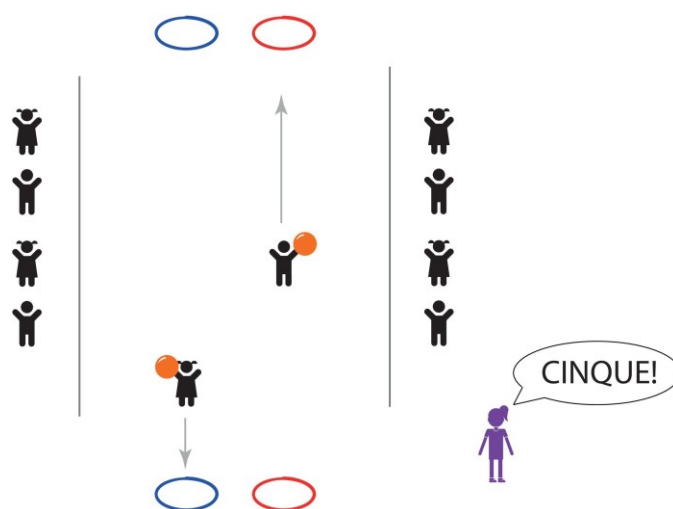


Figura 4.11: Corsa a meta

#### 4.2.6 Il sole e il ghiaccio

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Brollo Marina
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Quattro palloni di spugna, due gialli e due bianco/blu. Altrimenti vanno bene anche cinesini di quei colori.
- ◊ **PRIMA:** Delimitare un campo da gioco nel caso sia necessario. “Nel pianeta dei giganti vivono i Giganti di ghiaccio, dotati di sfere magiche con cui trasformano in ghiaccio tutti gli astronauti che incontrano sulla loro strada: non sono contenti fino a che tutti non sono diventati di ghiaccio come loro. . . Giganti siete pronti a ghiacciare tutti? Via!”
- ◊ **DURANTE:** Una volta che il gioco è avviato pu ò essere introdotto anche il secondo ruolo. “Per grande felicità degli astronauti per ò nel pianeta vivono anche i Giganti del Sole, che con le loro sfere di fuoco riescono a sgelare gli astronauti col solo tocco: il loro scopo è sgelare tutti i ghiaccioli che incontrano. Vediamo quanti astronauti verranno catturati dai Giganti di ghiaccio prima che sorga il Sole!”. Dopo circa 30” il Sole sorge e si contano i ghiaccioli; a questo punto si cambieranno i ruoli. Per rendere il gioco pi ù difficile i Giganti del Sole possono liberare i compagni solo se la loro sfera passa sotto le gambe del compagno.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Può essere affidato loro il ruolo di Gigante di Fuoco; i compagni chiamando a voce alta il suo nome ne indirizzano lo spostamento. È necessario creare un ambiente facilitante, privo di rumori di sottofondo.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Ridurre le dimensioni del campo di gioco ne facilita il compito di Gigante.

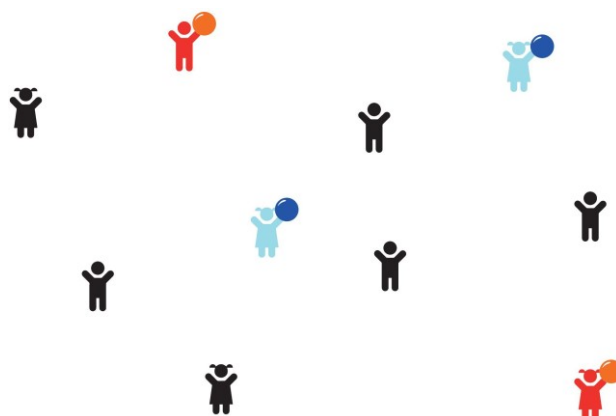


Figura 4.12: Il sole e il ghiaccio

#### 4.2.7 Gli astronauti esploratori

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Guerzoni Enrico
- ◊ **Classi consigliate:**  $1^a - 2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno dieci partecipanti.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un cerchio ogni giocatore, una cassa musicale, qualche pallone (l'ideale sono le fitball medio-grandi).
- ◊ **PRIMA:** Spargere i cerchi/pianeti all'interno dell'area di gioco (metà campo da basket oppure un qualsiasi spazio delimitato dall'insegnante). "Nel gioco degli astronauti esploratori ogni astronauta sceglie un pianeta da cui fare decollo: quando parte la musica gli astronauti dovranno lasciare il pianeta e partire ad esplorare lo spazio! Pronti, via!"

- ◊ **DURANTE:** “Quando la musica si ferma ogni astronauta dovrà trovare un pianeta in cui ripararsi ma attenzione perché ci sarà un pianeta in meno. . . ” chi rimane senza pianeta dovrà uscire dallo spazio e aiuterà l’insegnante a spedire i “meteoriti” (le fitball) all’interno del campo: le fitball sono spinte nel campo da gioco da seduti con i piedi. I bambini che vengono colpiti da un meteorite o che si scontrano con un compagno, facendo esplodere la propria navicella, dovranno uscire dal campo da gioco. L’ultimo giocatore che rimane in gioco vince.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Se le fitball vengono dotate di campanellini si può dare a questi alunni il compito preciso di spingere i meteoriti nello spazio, ricordando agli astronauti che se toccano i “bambini meteorite” vengono eliminati (in modo da scongiurare urti). Inoltre, si può chiedere a questi bambini di occuparsi della produzione del suono/musica caratteristici della fase di “esplorazione dell’universo” facendoli assumere quindi un ruolo molto importante per lo svolgimento del gioco.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** La musica verrà riprodotta dall’educatore con un battito di mani molto ampio e pronunciato nella gestualità in modo di dare un riferimento visivo a ragazzi con disabilità uditiva.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria e intellettiva:** Si può chiedere a questi bambini di occuparsi della produzione del suono/musica caratteristici della fase di “esplorazione dell’universo”, oppure incaricarli di spedire i meteoriti all’interno del campo da gioco, facendogli assumere quindi un ruolo molto importante per lo svolgimento del gioco.

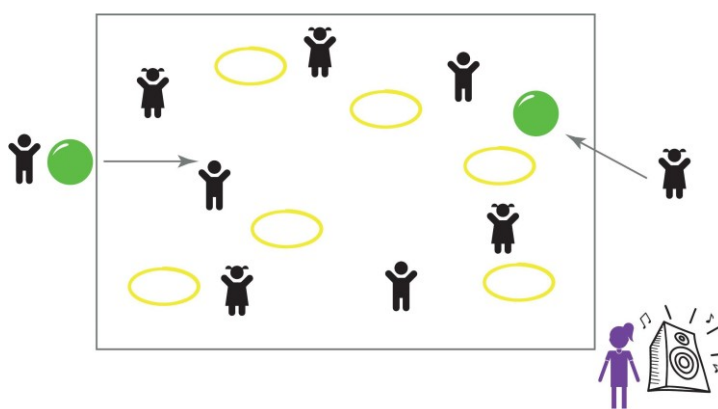


Figura 4.13: Astronauti esploratori

#### 4.2.8 Bandierina dinamica

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Moramarco Adriana
- ◊ **Classi consigliate:**  $1^a - 2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Quattro coni, due di un colore e due di un altro. Due cerchi, due palloni ed una canestro per la variante.
- ◊ **PRIMA:** Per questa variante del Gioco della bandierina i bambini, come di norma, vengono divisi in due squadre e disposti come in file una di fronte all'altra, dopo aver assegnato un numero ad ogni giocatore. A tre metri dal primo giocatore di ogni fila andranno disposti i due coni blu mentre a tre metri dall'ultimo giocatore di ogni fila i due coni gialli.
- ◊ **DURANTE:** L'insegnante chiamerà un colore (giallo o blu) e subito dopo un numero: i bambini chiamati dovranno correre a toccare prima il cono di quel colore, poi il cono dell'altro colore e infine tornare al loro posto. Il bambino che per primo ritorna al suo posto guadagna un punto per la propria squadra. Vince la squadra che per prima ottiene dieci punti. La difficoltà può essere aumentata chiamando a piacimento prima il colore o il numero. Per aumentare il numero di giocatori coinvolti l'esercizio può essere svolto a coppie: l'insegnante chiama due numeri ed entrambi i giocatori dovranno andare a toccare i coni ma con l'obbligo di farlo in ordine opposto. Guadagnano un punto per la propria squadra i primi tre bambini, su quattro, che faranno ritorno in fila. In questa

variante il colore dei coni non assume importanza. Il gioco pu ò essere modificato in questo modo: al posto di un cono sar à presente un cerchio con all'interno una palla, disposti a pochi metri da un canestro. I bambini chiamati dovranno correre a prendere la palla e avranno a disposizione tre tentativi per fare canestro da dentro al cerchio; dopo i tre tiri dovranno fare ritorno in fila. Guadagna un punto il primo bambino che far à ritorno in fila ma si guadagnerà anche un punto per ogni canestro riuscito.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** I bambini giocheranno tutti quanti bendati e senza l'utilizzo dei coni. I bambini chiamati, facendo uso del tatto, dovranno compiere un giro completo attorno alla fila della propria squadra prima di fare ritorno al proprio posto.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** L'insegnante utilizza dei cartelli in cui saranno scritti i numeri. I numeri potrebbero essere scritti in parola o in cifra, o ancora in un modo o nell'altro per rendere il gioco meno prevedibile.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Variante senza coni, tutti i bambini partono da seduti, l'insegnante chiama due numeri e uno dei due avrà il compito di trasportare il compagno trascinandolo per le mani attorno alla propria fila, riportarlo al suo posto e infine tornare al proprio: guadagna un punto la coppia che fa ritorno per prima ma un punto lo guadagnerà anche la coppia che non perde mai il contatto delle mani durante lo spostamento.

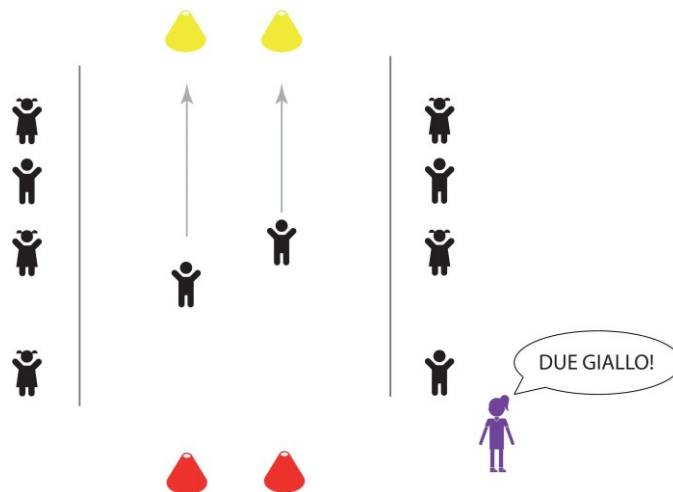


Figura 4.14: Bandierina dinamica

## 4.3 Partecipazione attiva e collaborazione

### 4.3.1 Gara di tronchi e ponti

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Zanin Filippo
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un cono ogni giocatore.
- ◊ **PRIMA:** Suddividere la classe in due squadre e posizionarli in file dietro una linea. Preparare di fronte ad ogni squadra una fila di coni, uno per componente della squadra, distanziati due metri l'uno dall'altro.
- ◊ **DURANTE:** Al segnale di partenza il primo bambino di ogni fila partirà e andrà a sdraiarsi a terra prono, con i piedi vicini al primo cono e la testa rivolta verso i coni avversari; nel momento in cui quest'ultimo si è sdraiato il secondo compagno può partire e dopo aver saltato l'amico andrà a sdraiarsi a sua volta di fronte al secondo cono. Quando anche l'ultimo della squadra si sarà posizionato sull'ultimo cono il primo si potrà rialzare e, correndo, salterà sopra tutti i "tronchi" per poi tornare al punto di partenza in fila; di conseguenza partiranno tutti gli altri alunni, sempre rispettando la regola di attendere che il compagno precedente abbia terminato la sua prova. La prima squadra che riporta tutti i giocatori in fila vince. Nella seconda gara i bambini, anziché diventare tronchi, si sistemeranno di fianco ai coni nella posizione di ponte. Cambierà di conseguenza il modo di superare l'ostacolo e gli alunni dovranno ora strisciare sotto i compagni. Si può poi, in una terza gara, far alternare le posizioni di tronco e ponte (es. i bambini pari saranno tronchi e i bambini dispari saranno ponti). Un'ultima alternativa potrà essere lasciare libera scelta ai bambini sulla posizione in cui sistemarsi oppure ancora far inventare agli alunni nuove posizioni da assumere.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Il gioco per essere inclusivo può venire svolto in questo modo: tutti quanti giocano bendati, le regole rimangono le stesse, si utilizza la sensazione tattile del cono per andare a sistemarsi di fianco e una volta assunta la posizione si dovrà comunicarlo al compagno successivo perché parta. Il gioco per essere sicuro verrà svolto camminando. Favorire la comunicazione tra compagni per segnalare la propria presenza a terra.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Il bambino in carrozzina può eseguire lo slalom tra i coni fino ad arrivare al suo e a quel

punto ci si posizionerà di fianco. I compagni lo supereranno eseguendo un giro attorno a lui.

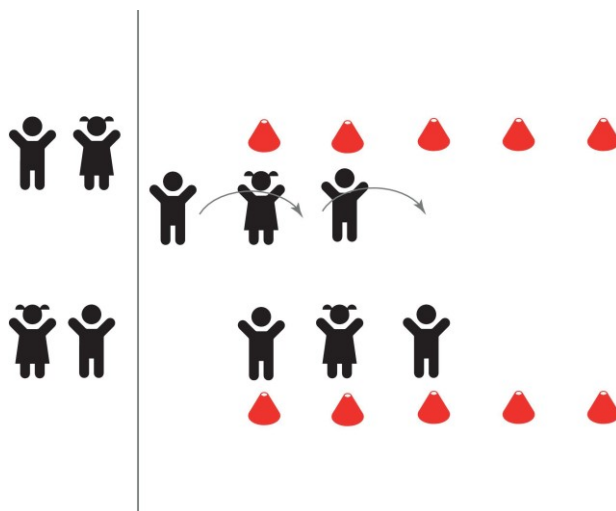


Figura 4.15: Gara di tronchi e ponti

### 4.3.2 Attacco al castello

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Frisan Federica
- ◊ **Classi consigliate:** 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Consigliati quindici/venti partecipanti.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Dieci/quindici clavette, nastro adesivo di carta, quattro palline da tennis o di spugna.
- ◊ **PRIMA:** Delimitare con il nastro adesivo di carta un rettangolo al centro della palestra e disporci all'interno le clavette (numero variabile in base al numero di alunni) in maniera ordinata. Scegliere quattro bambini che avranno il ruolo di "difensori" e si disporranno uno per lato del rettangolo, esternamente. Gli alunni rimanenti, i barbari, si dispongono esternamente ai quattro lati del campo da pallavolo (in mancanza di questo utilizzare il nastro adesivo per delimitare anche questo campo) con una pallina per lato.
- ◊ **DURANTE:** Durante la battaglia i barbari avranno lo scopo di abbattere le torri del castello (le clavette) lanciando i loro "palloni infuocati"

(che sarebbero le palline). I “difensori” invece dovranno impedire che questo accada utilizzando il loro corpo come scudo. La manche termina quando cadono tutte le torri oppure pu ò essere imposto un limite temporale, dopo il quale cambiare i difensori: si contano quante torri sono riusciti ad abbattere i barbari. Possono essere utilizzati palloni di diverso tipo e per aumentare il tempo di impegno motorio il numero di palloni pu ò essere aumentato, senza per ò rendere il compito dei difensori troppo difficile.

- ◊ **DOPO:** Pu ò essere svolta una piccola riflessione sulle tattiche di gioco: “qual è il momento migliore per lanciare la palla infuocata? Mentre il difensore mi guarda o quando è distratto? Pu ò essere utile passare la mia palla ad un compagno che si trova sull’altro lato? Se s`ì, quando?”.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Utilizzando quattro palloni sonori e bendando alcuni giocatori il gioco pu ò assumere un’altra forma. I quattro difensori saranno bendati e giocheranno da terra; i barbari saranno divisi in due ruoli, i bendati che lanciano i palloni, ma solo rasoterra, e barbari che invece hanno lo scopo di indirizzare il tiro dei compagni consigliandoli a voce.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Il gioco pu ò essere praticato da seduti, restringendo il rettangolo protetto dai difensori, o vincolando i lanciatori all’utilizzo di un solo arto (es. lanciare solamente con la mano destra).
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** Bambini con disturbo ADHD: ridurre la durata delle manche e cambiare frequentemente il loro ruolo per mantenere alta l’attenzione. Coinvolgendoli nel sistemare le clavette alla fine di ogni turno pu ò essere rinnovato il loro interesse verso l’attività.

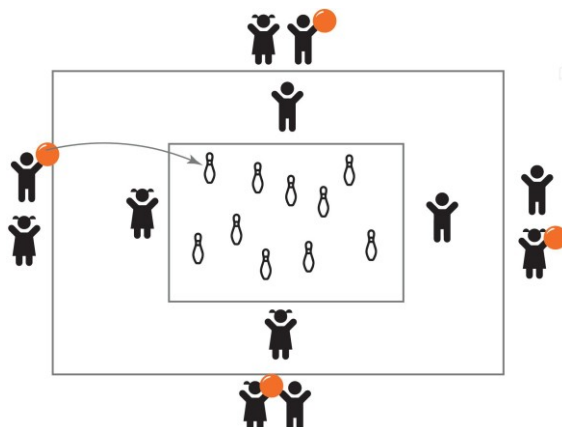


Figura 4.16: Attacco al castello

### 4.3.3 Palla al re

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Fiorino Leonardo
- ◊ **Classi consigliate:** 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Consigliati da otto a sedici giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un pallone e cinesini/coni .
- ◊ **PRIMA:** Per questo gioco utilizzare un campo da pallavolo (da 8 a 12 giocatori) o da pallacanestro (da 12 a 16 giocatori). Creare con i cinesini uno spazio lungo le due linee di fondo campo, largo un paio di metri, che fungerà da zona franca di ogni Re. Suddividere i bambini in due squadre e scegliere per ognuna di loro un Re, che si sistemerà nella propria zona franca.
- ◊ **DURANTE:** Le due squadre si affrontano a tutto campo. Lo scopo del gioco consiste nel passare la palla al proprio Re, situato in zona franca. Se il Re riesce a prendere la palla al volo fa guadagnare un punto alla squadra. Si pu ò giocare a punti o a tempo. I bambini si passano la palla con le mani ed è proibito il contatto fisico; solo il Re pu ò entrare nella zona Franca; il Re non pu ò uscire dalla sua zona; non si pu ò camminare o correre con la palla in mano; ogni fallo è punito con il cambio possesso; ogni volta che viene fatto punto il giocatore che ha passato la palla al Re diventa Re mentre il vecchio Re entra nel campo di gioco con gli

altri. Una prima variante prevede che il Re tenga un cerchio sopra la testa e i compagni hanno l'obiettivo di centrare il cerchio con la palla. Un'altra variante pu` prevedere l'introduzione di alcuni ruoli presi in prestito dal gioco degli Scacchi allo scopo di rendere il gioco pi` vario ed avvicinarlo alla Pallacanestro: il Cavallo potr` fare tre balzi (con un piede solo) con la palla in mano; la Regina, palleggiando, potr` fare cinque passi; la Torre pu` fare due scivolamenti laterali a destra o sinistra con la palla in mano; l'Alfiere invece pu` eseguire un salto avanti mentre lancia la palla; i restanti giocatori rimarranno Pedoni. Il Re assumer` il ruolo del giocatore che gli ha passato con successo il pallone. Nel caso il pallone esca dal campo l'insegnante pu` rimettere velocemente in campo un secondo pallone, lanciato a caso, per far riprendere il gioco nel minor tempo possibile aumentando cos`i la quantit` di pratica.

- **Adattamenti per allievi con disabilit` motoria:** Riducendo le dimensioni del campo questo gioco pu` essere praticato da seduti; ai bambini ` concesso di spostarsi a terra durante il gioco. Il gioco pu` essere praticato anche con la regola di poter utilizzare un solo arto mentre l'altro va tenuto in tasca; il punto viene ottenuto facendo canestro dentro al Cerchio tenuto dal Re.
- **Adattamenti per allievi con disabilit` intellettiva:** Al bambino pu` essere concessa la possibilit` di muoversi con la palla in mano oppure pu` essergli affidato il ruolo di Re per tutto il gioco.

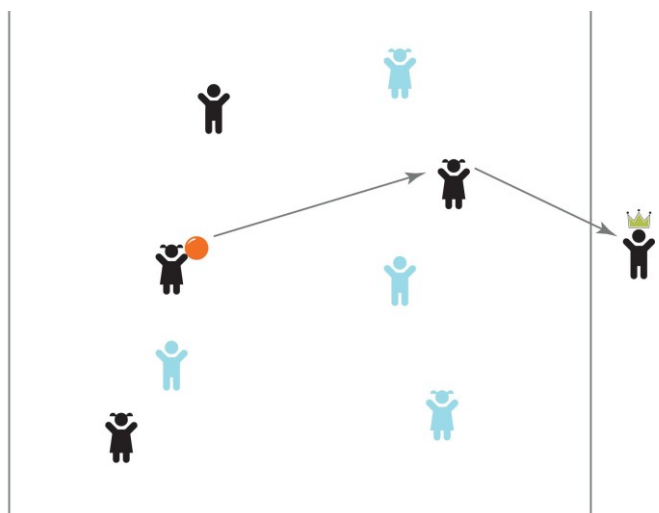


Figura 4.17: Palla al re

#### 4.3.4 Palla capitano

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Canciani Stefano
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno dieci bambini.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Uno/due palloni e cinesini.
- ◊ **PRIMA:** Delimito il campo con dei cinesini o altro materiale, creando due rettangoli adiacenti, uno per squadra; dietro ad ogni zona dovranno rimanere alcuni metri liberi per la "prigione". Suddividere i giocatori in due squadre, Guelfi e Ghibellini e spiegare loro il procedimento.
- ◊ **DURANTE:** Nella sfida tra Guelfi e Ghibellini l'obiettivo delle squadre è mandare in prigione il capitano avversario, il Papa per i Guelfi e l'Imperatore per i Ghibellini. Per mandare in prigione un giocatore questi dovrà essere colpito dalla palla al di sotto del collo, l'unico modo che un giocatore ha per difendersi è schivare la palla o prenderla al volo: quest'ultimo gesto manderà in prigione chi ha lanciato la palla. Dalla prigione, situata dietro il campo avversario, un giocatore può continuare a giocare e se colpisce un avversario si guadagna la libertà, tornando in campo. Ogni squadra può avere altri due giocatori speciali, le due guardie del Papa e le due guardie dell'Imperatore che possono venire colpite sulle braccia o sulle mani senza essere mandate in prigione. Il gioco sembra semplice ma c'è un piccolo dettaglio: i giocatori non conoscono l'identità del Capitano e delle guardie avversarie, che dovranno essere comunicate in segreto all'Arbitro (Insegnante) ad inizio partita. Dipendentemente dal numero di giocatori può essere aggiunto un secondo pallone per aumentare la quantità di pratica. Possono essere aggiunte ulteriori guardie. Una terza variante prevede che le guardie guadagnino l'immunità, ovvero non possano finire in prigione.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Possono prendere parte alla partita giocando lateralmente rispetto al campo della squadra avversaria e, con un proprio pallone (sonoro), lanceranno rasoterra per colpire i giocatori avversari. Non possono essere colpiti dagli avversari.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** In base alle capacità possono essere assegnato loro il ruolo di guardie con l'immunità.

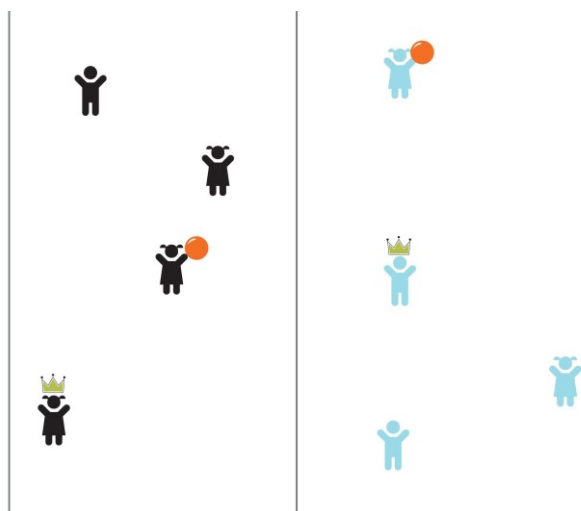


Figura 4.18: Palla capitano

### 4.3.5 Memory delle carte

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Fici Simone
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Mazzo di quaranta carte da gioco, quattro cerchi, cinesini per delimitare il campo.
- ◊ **PRIMA:** Creare un quadrato di circa 10x10m con i cinesini e posizionare un cerchio per lato che fungerà da partenza per le squadre. Disporre per il campo le carte a faccia in giù, dopo essersi però assicurati che i bambini siano in grado di riconoscere i vari segni. Suddividere i bambini in quattro squadre, disporle fuori dal quadrato, una per lato di fronte ai cerchi e assegnare ad ogni squadra un seme del mazzo (spade, denari, coppe e bastoni oppure cuori, quadri, fiori e picche). Al via i primi giocatori di ogni squadra partono dai rispettivi cerchi e dovranno scegliere una (e solo una) carta da girare: se la carta girata appartiene al seme assegnato alla squadra potranno riportarla all'interno del proprio cerchio, altrimenti dovranno rigirla e lasciarla nel punto in cui l'hanno trovata.
- ◊ **DURANTE:** Quando il giocatore esce dal quadrato il compagno successivo può partire con lo scopo di scegliere un'altra carta da girare. La squadra che per prima porta nel cerchio tutte e dieci le carte del proprio seme vince. Lasciare che tutte le squadre terminino il gioco trovando tutte e dieci le carte. Una variante più complessa prevede che le dieci carte

vadano ritrovate in ordine crescente. Dopo aver giocato una manche di questo tipo si pu ò giocare una manche in cui le carte vanno trovate invece in ordine decrescente, quindi all'opposto rispetto a prima. Si pu ò variare il gioco ponendo un termine entro cui cercare le carte (es. 5 minuti, vince la squadra che trova pi ù carte in questo tempo), oppure variando la modalità di spostamento (es. a gattoni, strisciando, saltando. . . ) oppure ancora creando una collaborazione per cui ogni giocatore dovr à girare la carta chiamata dal compagno in fila dietro di lui.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Gli allievi giocano in coppia, legati da contatto mano-mano si muovono in sincronia, adeguando gli spostamenti l'uno all'altro. Oppure, tutti i giocatori a turno dovranno essere bendati, ed essere guidati dalla voce del proprio compagno. Cambiare costantemente le coppie in modo che tutti giochino con tutti, per rendere il gioco stimolante e motivante, sollecitando un apprendimento motorio di qualità, trasferibile in situazioni variate e variabili.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Tutti i bambini a turno provano a giocare utilizzando parti del corpo vincolate (con una mano in tasca, spostandosi da seduti. . . ) sollecitando un apprendimento motorio e un repertorio comunicativo di migliore qualità.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Eliminare rumori di sottofondo che diminuiscono l'efficacia e l'efficienza della concentrazione, aumentando i tempi di attenzione e lavoro. Eseguire il gioco a coppie: la guida fornisce un aiuto verbale, gestuale e tattile, fornendo all'altro alunno feedback esterni multisensoriali per facilitare l'esecuzione del compito.

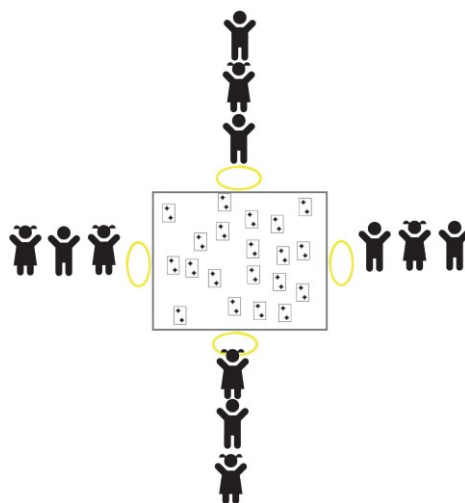


Figura 4.19: Memory delle carte

#### 4.3.6 Facciamo Tris

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Pagotto Manuela
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Fino a venti giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Tredici cerchi, dodici cinesini di quattro colori (tre per colore) e otto coni (per un adattamento).
- ◊ **PRIMA:** Costruire un quadrato di 9x9m posizionando un cerchio per ogni vertice; i restanti nove cerchi andranno posizionati dentro al quadrato a formare la griglia del Tris. Suddividere la classe in quattro squadre, ognuna contraddistinta dal colore di un cinesino; ogni squadra si collocherà a una per vertice, esternamente al quadrato, e le verranno consegnati i tre cinesini.
- ◊ **DURANTE:** Si sfidano due squadre per volta, posta l'una al vertice opposto dell'altra. Prima di dare il via l'insegnante indicherà il senso di marcia da rispettare, orario o antiorario: partiranno i primi due bambini con un cinesino e rispettando il senso di marcia andranno a toccare con un piede ogni cerchio posto al vertice per poi andare nel centro del quadrato a posizionare il proprio cinesino nella griglia; una volta finito batteranno le mani per segnalare al secondo compagno di partire. Obiettivo delle squadre è fare Tris (verticale, orizzontale o diagonale) con i propri tre

cinesini prima della squadra avversaria; dal quarto bambino in poi si possono spostare i cinesini posizionati in precedenza dai compagni. Finita la manche si sfideranno le altre due squadre. Il gioco può essere sviluppato sotto forma di torneo, in cui le quattro squadre si sfideranno l'una con l'altra.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** L'insegnante darà via al gioco con un segnale visivo (es. sollevando la mano). Allo stesso modo per segnalare al compagno successivo di partire andrà sollevata in aria la propria mano.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Adattare lo spazio per poter permettere al bambino in carrozzina di gareggiare al pari dei compagni. I cerchi/quadrati del Tris andranno disegnati a terra con il nastro adesivo per facilitare il passaggio della carrozzina, il percorso sarà lineare e mentre il bambino con disabilità procederà in linea retta gli altri bambini dovranno eseguire lo slalom di quattro coni. I cinesini possono essere sostituiti anch'essi da coni per facilitare il bambino in carrozzina nell'eventuale spostamento della pedina.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Durante il turno di un bambino la propria squadra non potrà consigliarlo nella scelta del posizionamento, ad eccezione del compagno successivo nella fila che potrà aiutare il compagno precedente con opportune indicazioni.

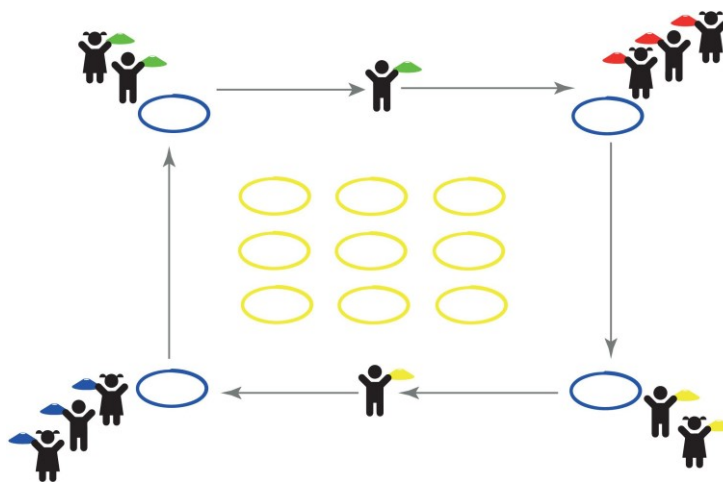


Figura 4.20: Facciamo Tris

### 4.3.7 La bomba

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Sermonico Mattia
- ◊ **Classi consigliate:** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Una fitball, un pallone per bambino, cinesini.
- ◊ **PRIMA:** Creare con i cinesini un campo da gioco di circa 15x15m (in base al numero di partecipanti) e suddividerlo in tre fasce di 5m. Posizionare al centro della fascia di mezzo la fitball, suddividere i bambini in due squadre e assegnare ad ogni squadra una fascia laterale.
- ◊ **DURANTE:** I bambini si posizioneranno sulla linea di fondo campo, con un pallone a testa, in attesa del fischio d'inizio. Obiettivo del gioco è colpire la bomba (fitball), lanciandoci contro il proprio pallone, per spingerla nel campo avversario. Al termine di 4' la bomba esploderà nel campo in cui si trova, decretando vittoria, sconfitta o pareggio nel caso si trovi in zona neutra. In base alle capacità dei bambini il gioco può terminare anche quando la bomba raggiunge uno dei due campi. Il lancio va effettuato dal proprio campo ed è possibile recuperare i palloni che sono rimasti fermi nella zona neutra per poterli riportare nel proprio campo. La fitball non può essere fermata con il corpo ma solo colpendola con una palla.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Inserire oggetti quali sassi, campanelli di sabbia o sonagli all'interno della fitball nel caso siano presenti bambini ipovedenti: in tal caso cercare di ridurre i rumori di fondo, riducendo magari il numero di bambini in gioco.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** In caso ci sia un bambino in sedia a rotelle il gioco può essere adattato in questo modo: in ogni squadra si distingueranno due ruoli, i bombardieri e gli addetti alle munizioni. I primi saranno seduti su una sedia, l'uno di fianco all'altro, a formare una linea, non potranno alzarsi e avranno lo scopo di lanciare i palloni. Gli addetti alle munizioni invece correranno in giro per il campo a recuperare le munizioni (i palloni) da consegnare ai bombardieri. Il gioco può terminare anche quando un bombardiere viene colpito dalla bomba. Per questa versione rimpicciolire le dimensioni del campo a rendere i lanci più efficaci.

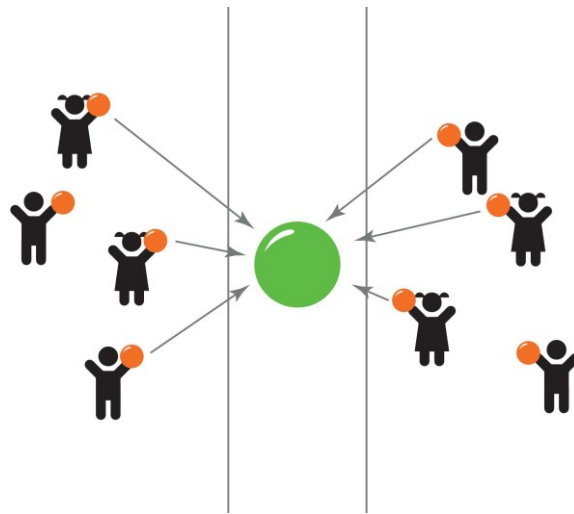


Figura 4.21: La bomba

### 4.3.8 Gli zombie

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Bari Damiano
- ◊ **Classi consigliate:** 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno dodici giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Cerchi o delimitatori, una pallina da ping pong.
- ◊ **PRIMA:** Un campo di 18x9m (campo da pallavolo) ha le giuste dimensioni per sedici giocatori. All'interno del campo si sistemano cerchi in numero simile ai giocatori: i cerchi andranno sistemati in modo omogeneo, alla giusta distanza per permettere il passaggio di un giocatore da un cerchio all'altro. Si suddivide il gruppo in due squadre, gli Zombie e gli Scienziati. Gli Zombie si sistemano a piacimento ognuno all'interno di un cerchio. Gli Scienziati invece sono al di fuori del campo, sul lato corto.
- ◊ **DURANTE:** L'insegnante consegna la "medicina segreta" (la pallina da Ping Pong) agli Scienziati che avranno il compito di riuscire a portare in salvo il messaggio dall'altra parte del campo per poter guarire il mondo dai non-morti: solo uno di loro avrà in carico il messaggio, in base alla scelta del gruppo stesso. Gli Zombie invece si spostano da tana a tana (i cerchi) allo scopo di bloccare, toccandoli, gli Scienziati ostacolandoli

nel loro intento, ma con un piccolo problema: non sanno chi tra di loro porta la “medicina segreta”. Il gioco pu ò alternare fasi da 5 minuti per squadra (vince chi porta in salvo pi ù volte il Messaggio) oppure prevedere un certo numero di manches per squadra primo di invertire i ruoli.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Gli Scienziati possono utilizzare un pallone e palleggiare durante l’attraversamento di modo che il bambino possa avvertire il loro passaggio; la zona d’azione pu ò essere ampliata utilizzando due tappetini adiacenti al posto dei cerchi; pu ò essere previsto uno spostamento a coppie per gli Scienziati, uno dietro l’altro con le mani sulle spalle del compagno davanti.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Adattare la comunicazione sostituendo quella verbale con quella non verbale (gesti, mimica facciale, articolazione labiale) per facilitare la comprensione. Contenere il rumore di sottofondo pu ò aiutare l’alunno a mantenere la concentrazione e la visione periferica nel contesto di gioco.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Semplificare le regole e spiegarle con il supporto di disegni in modo da facilitare la comprensione. Fare attenzione alla quantità di informazioni sensoriali presenti all’interno del gioco quindi valutare numero di giocatori, dimensioni campo e tempi di gioco.

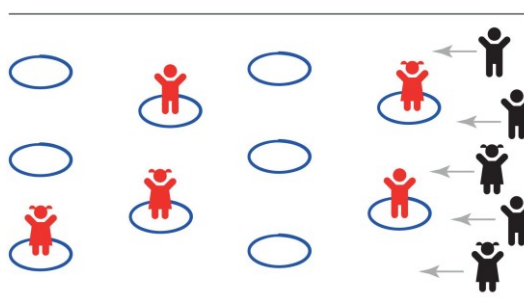


Figura 4.22: Gli zombie

### 4.3.9 L'orologio

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Arpioni Michele
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno dieci giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Una palla e alcuni cinesini.
- ◊ **PRIMA:** Una squadra si dispone in cerchio, con un pallone a disposizione, a formare appunto un orologio. La squadra avversaria si dispone invece in fila appena fuori dal cerchio. Al segnale dell'insegnante i giocatori esterni, a turno, devono correre attorno all'orologio una volta a testa; nel mentre i giocatori "lancetta" si passano la palla in senso orario contando a voce alta ogni passaggio riuscito (i secondi dell'orologio). Quanti secondi impiegherà la squadra esterna per completare la staffetta?
- ◊ **DURANTE:** Si può modificare il gioco variando il modo con cui si passano la palla i giocatori, possibilmente permettendo loro di scegliere tale modalità.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Può essere utilizzata una palla sonora, o semplicemente avvolgerne una in un sacchetto di propilene; la palla andrà fatta rotolare. La fase di corsa può essere condotta a coppie (peer to peer), legate dal contatto mano-mano, che si muovono in sincronia. Il cerchio dei compagni può essere delimitato con un nastro per favorire chi compie il percorso con l'utilizzo del canale sensoriale tattile.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Utilizzare una palla più lenta (sgonfia, di spugna) ne facilita percezione e controllo. Il lancio può essere effettuato da seduti o con parti del corpo vincolate per includere eventuali compagni in carrozzina o con disabilità motorie e, allo stesso tempo, ampliare il bagaglio motorio e aumentare le richieste coordinative. L'allievo in carrozzina può essere affiancato da un compagno che lo aiuti in caso di necessità.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Utilizzare una palla più lenta. Rendere l'ambiente il meno caotico possibile favorendo concentrazione e attenzione. Il fatto di giocare a coppie può facilitare l'esecuzione del compito.

- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** Agire sui tempi di risposta motoria diluendoli il più possibile nel tempo, attraverso un'esecuzione a coppie; il compagno-guida, posto davanti all'alunno con difficoltà ha la funzione di inibire le risposte troppo veloci e non precise, per sviluppare così l'autocontrollo, l'attenzione, la concentrazione, l'efficacia e l'efficienza del movimento e della comunicazione. Aiuta inoltre e far acquisire motivazione, autoefficacia, autostima ed empatia per l'altro. Successivamente la guida si pone dietro l'alunno e fa da rimorchio frenante, ritardando la risposta esecutiva.

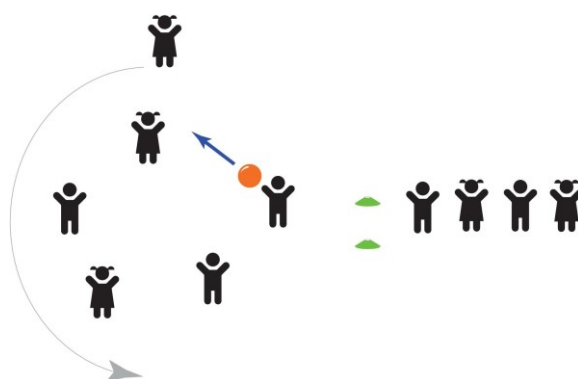


Figura 4.23: L'orologio

#### 4.3.10 Il coraggio e la paura

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Barbosa Vidinha Alda Maria
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Tappeti o cerchi (6-8); eventuale materiale per delimitare il campo.
- ◊ **PRIMA:** Nel caso la palestra non disponga di marcazione delle linee dei campi da basket e pallavolo creare delle linee a formare dei percorsi con funicelle, scotch, gessetti oppure cinesini. All'interno del campo posizionare i cerchi, o tappeti, in maniera sparsa e lontano dalle linee: fungeranno da "isole". Cominciare a far muovere gli "equilibristi" che

possono spostarsi solo lungo le linee di riferimento, cambiando direzione e senso di marcia a piacimento.

- ◊ **DURANTE:** Fase 1. Nel caso due equilibristi si incrocino, uno dei due dovrà dare la precedenza all'altro incentivando l'utilizzando dei termini corretti ("permesso" e "grazie"). Lasciamo sperimentare il modo più efficace per superare il compagno senza allontanarsi dalla linea. In base all'età dei partecipanti possiamo diversificare gli spostamenti imitando gli animali, in forma di andature, con il superamento di ostacoli, o con abilità specifiche degli sport di squadra (palleggio, conduzione). Fase 2. Senza interrompere il gioco l'insegnante sceglierà un alunno che diviene "la paura" mentre gli altri diventano "i coraggiosi". La Paura, come fosse uno "Zombie", vaga per il campo cercando di bloccare gli spostamenti dei Coraggiosi con la sola presenza; non gli è permessa la corsa. Al segnale dell'insegnante "Isole!" i Coraggiosi dovranno rifugiarsi nelle Isole senza essere catturati dalla Paura che assumerà invece un ruolo attivo. I Coraggiosi presi si uniscono al ruolo di Paura. Nel caso tutti i Coraggiosi riescano a salvarsi il giocatore che interpreta la Paura da più tempo si libera diventando Coraggioso. Al segnale "Linee!" i giocatori tornano lungo il percorso. Questa fase termina quando tutti i Coraggiosi risultano catturati oppure quando la Paura viene sconfitta non avendo catturato tutti i Coraggiosi nel tempo stabilito.
- ◊ **DOPO:** Fase 3. Prevede una breve riflessione e condivisione delle emozioni vissute durante il gioco; la Paura è fondamentale perché ci avverte del pericolo, spesso salvandoci; il Coraggio invece ci permette di superare la Paura e va allenato.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Può essere proposto un lavoro a coppie, un compagno guida mentre l'altro viene bendato.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Utilizzare comandi visivi con l'ausilio di cartelli. I compagni che interpretano la Paura utilizzeranno delle pettorine.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Facilitare i movimenti evitando barriere alla mobilità. L'isola stessa può essere più ampia e delimitata da quattro coni nel caso di alunno in sedia a rotelle.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** L'educatore o un compagno possono guidare l'alunno, in base al grado di autonomia.

- ◊ **Adattamenti per allievi con bisogni educativi speciali:** In caso di Autismo: segnalare ogni abilità tramite un'immagine illustrativa; evitare suoni alti e/o fastidiosi; le "isole" dovranno essere attrattive e rassicuranti, come può essere un tappetone morbido in cui tuffarsi.

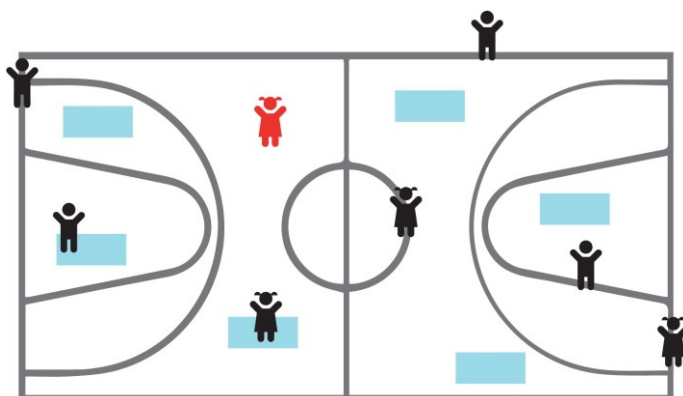


Figura 4.24: Il coraggio e la paura

#### 4.3.11 Il compitone

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Cuder Matteo
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno otto giocatori
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Fogli, pennarelli, palline da ping pong, funicelle, ostacoli bassi, materassini, cerchi, coni, palloni morbidi.
- ◊ **PRIMA:** La seguente proposta raccoglie nove sfide in cui si sfideranno più squadre composte da quattro-cinque giocatori. 1) La penna razzo: vince la squadra che nell'arco di due minuti scrive più parole inizianti con una lettera prestabilita; 2) Chi cerca trova: vince la squadra che nell'arco di otto minuti trova il maggior numero di oggetti di un colore prestabilito; 3) Soffia golf: a turno ogni componente della squadra ha a disposizione un soffio per cercare di far entrare in "buca" (es. un cerchio) una pallina da ping pong; vince la squadra che nell'arco di otto minuti completa il maggior numero di buche; 4) La sedia gigante: i

componenti di ogni squadra si dispongono, in piedi, in fila uno di fronte all'altro e al segnale dovranno sedersi l'uno sulle cosce del compagno alle proprie spalle, formando una sedia gigante; vince la squadra che mantiene unita la sedia più a lungo, senza sollevarsi, disunirsi o cadere; 5) L'alfabeto umano: vince la squadra che nell'arco di tre minuti riesce a formare il maggior numero di lettere dell'alfabeto utilizzando i corpi dei propri componenti; 6) Occhio al cerchio: ogni squadra dispone di una palla, una riga di lancio e due cerchi disposti a terra uno attaccato all'altro; ogni volta che il cerchio più lontano viene centrato il più vicino verrà spostato avanti all'altro; lanciando un componente alla volta ogni squadra ha cinque minuti di tempo per portare i propri cerchi più lontano di quelli degli avversari; 7) Tiro alla fune; ad ogni vittoria sull'avversario si guadagna un punto; vince la squadra con più punti al termine dei cinque minuti; 8) La gallina dalle uova d'oro; un giocatore alla volta dovrà trasportare una pallina da ping pong tra le ginocchia per cinque metri prima di fare canestro dentro un bicchiere di plastica disposto a terra, senza l'ausilio delle mani; vince la squadra che realizza più centri in otto minuti; 9) Percorso bendato: per ogni squadra viene costruito un percorso uguale fatto di funicelle, coni, ostacoli bassi e cerchi; due giocatori alla volta, di cui uno bendato, partono con lo scopo di far percorrere interamente il percorso al compagno bendato senza che questo tocchi alcun ostacolo, pena il ritorno alla partenza; il compagno dovrà dare indicazioni a voce al compagno per aiutarlo; vince la squadra che porta più compagni in fondo al percorso nell'arco di dieci minuti. Porta a casa la vittoria finale la squadra che vince più sfide in totale. Data la gran quantità di proposte questa sfida può durare anche più lezioni, adattando i tempi di gioco.

- **DURANTE:** L'alto numero di sfide permetterà una grande sperimentazione dei bambini al fine di trovare soluzioni migliori degli avversari per cui sarà bene esporre la sfida con l'attenzione di fornire meno aiuti possibili. La grande varietà di richieste, coordinative ma anche cognitive, permette anche ai bambini con maggiori difficoltà motorie di poter contribuire alla vittoria della propria squadra, favorendo autostima e autoefficacia.
- **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Nella sfida n.3, 6 e 8 il compagno può essere indirizzato da un amico nei suoi tentativi, usufruendo magari di indicazioni sonore (rumore vicino al cerchio obiettivo, n.3 e 6). Nella sfida n.2 possono essere cercati oggetti aventi una particolare forma o tipo di superficie anziché colore.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Nelle veci del compagno guida l'alunno nella sfida n.9 pu ò toccare le parti del corpo che il compagno bendato dovr à muovere o indicargli la direzione tenendolo per le mani.

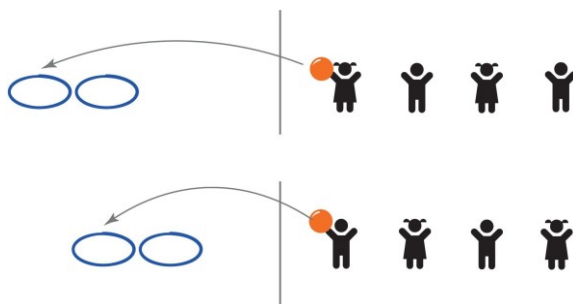


Figura 4.25: Il compito - occhio al cerchio

#### 4.3.12 Battaglia navale

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Fabbro Mattia
- ◊ **Classi consigliate:**  $1^a - 2^a - 3^a - 4^a - 5^a$
- ◊ **Numero di partecipanti:** È consigliato un numero totale di otto/dieci giocatori.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Un pallone ogni giocatore, dodici coni e dodici cerchi.
- ◊ **PRIMA:** Delimitare un'area di gioco di 9x9m (met à campo da pallavolo) o 7x14m (met à campo da basket) in base al numero di giocatori: suddividere a sua volta a met à per lungo il campo tramite cinesini o nastro adesivo. Disporre in maniera casuale sei cerchi in una met à campo con al loro interno un cono e ripetere poi la disposizione in maniera speculare nell'altra met à campo. Dividere i giocatori in due squadre e fornire un pallone a giocatore. Scopo del gioco è affondare le navi avversarie (i coni), facendole cadere, utilizzando i propri missili (i palloni) e tirando dalla propria met à campo. Avviare il gioco.

- ◊ **DURANTE:** Vince la manche la squadra che affonda tutte le navi nemiche o che ne affonda di più nel tempo prestabilito (3'). Ai giocatori non è permesso entrare all'interno dei cerchi per difendere le proprie navi. Possono essere recuperati e lanciati solamente i palloni che si trovano nella propria metà campo. Nel caso la classe sia composta da molti bambini il gruppo può essere diviso in quattro squadre per giocare su due campi contemporaneamente oppure in due squadre sole in cui però si distinguono due ruoli: chi ha il solo scopo di recuperare i palloni fuoriusciti dal campo per passarli ai compagni e chi invece si occupa di lanciare i missili; a fine manche i ruoli si invertono. Numerose sono le varianti che possono essere inserite: 1) le proprie navi possono essere difese in modi diversi (con tutto il corpo, senza mani, solo usando la palla come scudo. . . ) 2) è possibile modificare la tecnica di lancio: missile terra-aria (può solo rotolare), missile mortai (non può rimbalzare prima di colpire la nave), missile catapultato (può essere lanciato solo a due mani da dietro la testa), sfruttare poi la fantasia dei bambini 3) la squadra può organizzarsi autonomamente in due ruoli, chi può solo difendere e chi può solo attaccare: fare attenzione ad invertire sempre i ruoli 4) all'inizio di ogni manche la squadra può disporre le proprie navi a piacimento all'interno del campo.
- ◊ **DOPO:** Nel caso la squadra si sia organizzata in ruoli o abbia scelto la disposizione delle navi possono essere svolte delle riflessioni: “è più facile giocare quando i ruoli sono ben definiti?” “quando ci sono dei ruoli è importante la collaborazione tra i membri?” “può capitare che qualcuno si senta più a suo agio in un ruolo rispetto che in un altro?” “è più facile colpire una nave quando questa è vicina o lontana?”.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Utilizzare una palla sonora e ridurre le dimensioni del campo. I coni andranno disposti in riga molto vicini tra loro, senza cerchi, dietro i giocatori, i quali sono posizionati ognuno sopra un tappetino, bendati. La palla può essere lanciata solo rasoterra, vince la squadra che alla fine del tempo prestabilito è riuscita a buttare giù più coni. I compagni all'esterno hanno il compito di recuperare la palla quando esce dal campo per riconsegnarla ad un compagno, contare ad alta voce il numero di coni abbattuti e aiutare i compagni fornendo indicazioni sulla direzione in cui lanciare.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Utilizzare palloni con colori dal forte contrasto per facilitarne la percezione in bambini ipovedenti. Facilitare la comprensione del gioco con un primo esempio dato da pochi alunni; porsi sempre di fronte al bambino per la spiegazione

e per segnalare inizio e fine manche, possibilmente con segnali chiari (cartelli colorati).

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Aumentare numero di birilli in ogni metà campo o diminuire le dimensioni del campo. Può essere giocato da seduti con dei compagni esterni al campo che recuperano palloni per i compagni in gioco. È anche possibile giocare vincolando l'utilizzo di un solo arto per lanciare, tenendo l'altro all'interno della felpa o con la mano sempre in tasca.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Aumentare il numero di birilli in ogni metà campo o diminuire le dimensioni del campo per facilitare la riuscita del compito. Eliminare i rumori di sottofondo che diminuiscono l'efficacia e l'efficienza della concentrazione, aumentando i tempi di attenzione e lavoro. Il gioco può essere eseguito a coppie, con la guida che fornisce aiuti verbali, gestuali e tattili, fornendo quindi feedback esterni per facilitare l'esecuzione del compito.

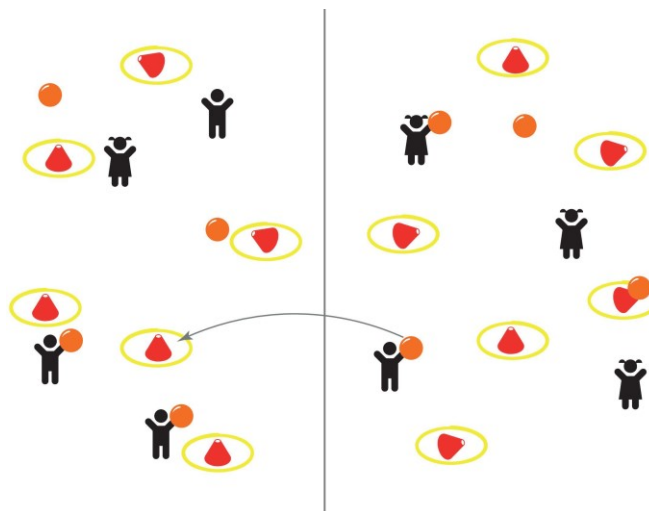


Figura 4.26: Battaglia navale

#### 4.3.13 Chi ha...?

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Fiorino Irene
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Quattro coni, eventuali cinesini.

- ◊ **PRIMA:** Disporre i quattro coni uno per angolo della palestra/campo da gioco. I giocatori si trovano seduti all'interno del cerchio centrale del campo da pallacanestro (oppure delimitare un cerchio con dei cinesini).
  
- ◊ **DURANTE:** L'insegnante chiede ai giocatori "chi ha. . . !" e i bambini che rispondono alla richiesta dovranno alzarsi, correre a toccare le punte dei quattro coni con le mani per poi ritornare a sedersi dentro al cerchio. Le domande iniziali potrebbero essere: "chi ha. . . le scarpe blu; la maglietta a maniche corte; la coda; gli occhiali; la felpa con il cappuccio; fame; sonno; un cane; un gatto; chi vorrebbe mangiare patatine fritte; chi vorrebbe essere al mare; chi ha una sorella; un fratello; paura del buio; a chi piacciono gli unicorni; chi vorrebbe dormire; chi è contento di fare i compiti; a chi piace fare motoria, ecc. . .
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** L'alunno con disabilità visiva, se risponde alle caratteristiche del quesito posto dall'insegnante, dovrà alzarsi in piedi ed effettuare cinque salti sul posto.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** L'insegnante dovrà mimare le richieste: se ad esempio vuole che corrano gli alunni con gli occhiali, dovrà indicare gli occhiali, se vuole che corrano quelli con le scarpe blu, dovrà indicare le scarpe blu ecc. . .
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** In base al tipo di disabilità motoria dell'alunno, l'insegnante dovrà adattare il movimento: ad esempio se l'alunno è impossibilitato nella corsa dovrà battere le mani cinque volte.

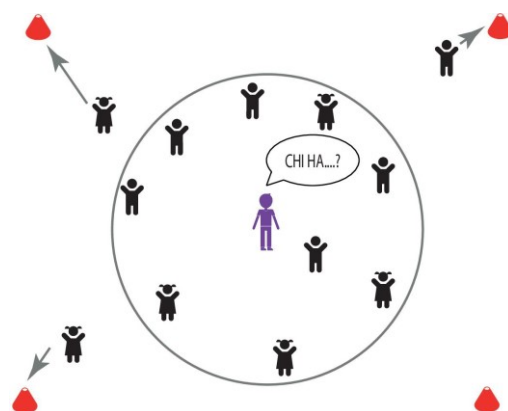


Figura 4.27: Chi ha...?

#### 4.3.14 Attacca la molletta

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Rossetto Thomas
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Una molletta ogni bambino, cinesini per delimitare i campi.
- ◊ **PRIMA:** Creare vari campi da gioco in modo da poter suddividere i bambini. Affidare loro una molletta a testa, dividerli a coppie e affidare ad ogni coppia un campo.
- ◊ **DURANTE:** Scopo del gioco è riuscire ad attaccare la propria molletta ai vestiti del proprio compagno senza toccarlo, per ogni molletta attaccata si ottiene 1 punto. Allo scadere dei tre minuti la manche termina e si conta il punteggio, dopodiché si cambieranno coppie. Nel corso del gioco i bambini non possono uscire dallo spazio delimitato. In caso di numero di bambini dispari una partita si svolgerà con tre giocatori in un tutti contro tutti. Il gioco può essere svolto con due mollette per bambino, rendendo così più complesso ottenere il punto. È possibile sfidarsi a squadre in un 2vs2 ma anche 3vs3 o 4vs4, allargando di conseguenza

le dimensioni dello spazio di gioco. Un'ulteriore variante prevede che i bambini possano utilizzare solo la mano non dominante per attaccare la molletta. Il gioco inizialmente può essere svolto in maniera più ludica e meno competitiva allo scopo di aumentare l'autostima dei bambini meno portati per questo gioco. La classe, divisa in due squadre, gioca in un unico campo e ogni bambino ha l'obiettivo di attaccare la propria molletta ad un compagno avversario, quando rimango senza molletta esco dal campo e ne prendo una dal cestino; assumerà più importanza l'attaccare la propria molletta rispetto al non essere a propria volta colpiti. Una volta finite le mollette nel cestino il gioco termina.

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** È preferibile utilizzare solamente la modalità di gioco 1vs1 per far sì che la vista sia il senso predominante.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria e intellettiva:** La versione meno competitiva è più adatta a questi bambini. Possono essere affidate delle casacche molto larghe ad ogni bambino per facilitare l'attacco della molletta e di conseguenza la riuscita del gioco.

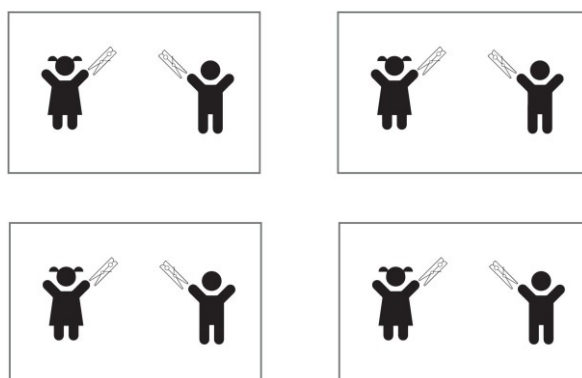


Figura 4.28: Attacca la molletta

# Capitolo 5

## Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

### 5.1 Alimentazione e consapevolezza delle funzioni fisiologiche

#### 5.1.1 I cuochi equilibristi

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Bronzetti Tiziana
- ◊ **Classi consigliate:** 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup>
- ◊ **Numero di partecipanti:** Almeno quattro bambini.
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Due materassini o fogli di giornale, clavette, corde, ceppi, cinesini, palle, cerchi, due panche o travi o sedie.
- ◊ **PRIMA:** Ad un'estremità del campo collocare i due materassini da cui partiranno i ragazzi, suddivisi in due squadre. Nell'altra metà del campo distribuire a terra gli oggetti in ordine sparso. Tra i materassini e gli oggetti disporre le travi. Contestualizzare il gioco facendo corrispondere ad ogni tipologia di oggetto una portata (es. corde = spaghetti/pasta, palle = carne, clavette = verdura, ceppi = frutta, cinesini = pesce, cerchi = acqua). Le due squadre di cuochi si sfidano per portare in cucina per primi l'intero menù (una portata per tipo). Partirà un cuoco per volta che una volta recuperata una portata dovrà portarla indietro in cucina (materassino) solo dopo aver attraversato in equilibrio la trave; se il cuoco perde l'equilibrio o il piatto cade torna in fila senza oggetto. Il secondo cuoco può partire appena il compagno ha lasciato l'oggetto sul materassino.

- ◊ **DURANTE:** Possono essere aggiunti degli ostacoli anche all'andata o un percorso da seguire. Maggiore è il numero di oggetti maggiore sarà la durata del gioco. Nel caso i bambini siano molti può essere aggiunta una terza o quarta squadra per ridurre i tempi d'attesa. Con i bambini più grandi può essere insegnato loro il concetto di piramide alimentare e può essere vincere la squadra che presenta sul piatto il menù più sano o completo.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Eliminare il percorso centrale. Tutti i bambini devono scegliere l'oggetto/pietanza ad occhi chiusi o bendati utilizzando esclusivamente il senso del tatto.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Questo gioco può essere svolto con l'unica attenzione a non dire "Via!" a voce ma utilizzando il braccio o lasciando cadere a terra un fazzoletto.
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Disabilità agli Arti Inferiori: creare un percorso che possa essere svolto da tutti, senza una deambulazione autonoma tutti dovranno arrivare all'oggetto e riportarlo avanzando seduti o in accosciata, a coppie un bambino dovrà trascinare l'amico seduto sopra una coperta. Disabilità Arti Superiori: prendere e trasportare l'oggetto utilizzando un'altra parte del corpo (es. spalla/guancia, tra le ginocchia, sull'ascella. . . ), a coppie portare l'oggetto senza utilizzo delle mani (es. fianco/fianco, schiena/schiena, guancia/guancia. . . )
  
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità intellettiva:** Questo gioco può essere svolto con l'attenzione a fornire una spiegazione chiara a tutti, per facilitare la comprensione si possono attaccare delle "immagini stampate" sopra ogni attrezzo con cui è che l'oggetto rappresenta.

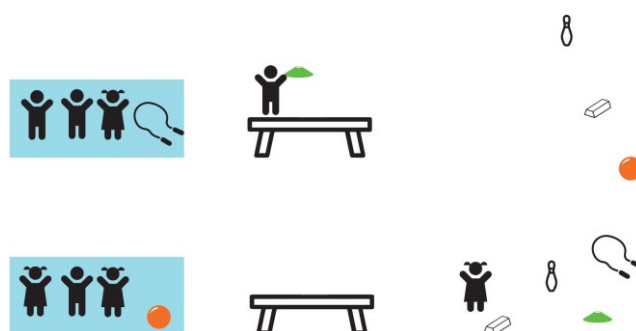


Figura 5.1: I cuochi equilibristi

### 5.1.2 Specchio delle mie brame

- ◊ **Cognome e nome esperto in Scienze motorie:** Floriddia Elena
- ◊ **Classi consigliate:** 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>
- ◊ **Attrezzatura/materiale:** Uno specchio, un tappetino ogni bambino, eventuali attrezzi per i percorsi.
- ◊ **PRIMA:** La proposta si articola in tre lezioni differenti che andranno svolte l'una di seguito all'altra. L'attività prevede un momento introduttivo di spiegazione nel corso del quale, tutti seduti in cerchio, l'insegnante spiega ai bambini che verranno fatti diversi giochi, con diverse fasi, per scoprire se è stessi, il proprio corpo e quelle che sono le similitudini e le differenze tra loro (maschi e femmine, alti e bassi, biondi e mori).
- ◊ **DURANTE e DOPO:** Lezione 1: in questa lezione i bambini sono invitati uno alla volta ad osservarsi allo specchio e in un secondo momento a disegnare il proprio ritratto. Dopo l'autoritratto, i bambini maschi sono invitati a fare il ritratto di una compagna femmina e le bambine di un compagno. In questa prima fase la maestra aiuta i bambini ad osservare le caratteristiche e i dettagli di ognuno, ponendo l'attenzione sugli stereotipi, ad esempio può chiedergli: "Anche le bambine possono avere i capelli corti?" oppure "Come è possibile che i bambini abbiano i capelli più lunghi delle bambine?" Lezione 2: proporre ai bambini una serie di esercizi di percezione prima, poi di attività fisica intensa, infine

di rilassamento. Fase iniziale di percezione e conoscenza delle parti del corpo (circa 8'): proporre i seguenti 8 esercizi dello yoga, molto semplici, della durata di 1 minuto ciascuno: il Gatto, il Cane, l'Albero, il Granchio, il Cobra, lo Squalo, la Farfalla, la Tartaruga. I bambini sono invitati a percepire il loro corpo e a riconoscere le tensioni (alcuni muscoli sono tesi, alcuni molli, la schiena è curva, la testa è rigida. . .) Fase centrale di aumento della frequenza cardiaca (circa 25'): vengono proposte brevi e intense sequenze di esercizi/percorsi dove i tempi di sosta (pause) sono molto ridotti o nulli, in un'ottica di lavoro a stazioni. Il focus è sugli schemi motori di base (saltare, strisciare, arrampicare, rotolare, lanciare. . .). Nello specifico, si propongono 4 percorsi: il primo impegna di più i muscoli della coscia (ad es: camminare bassi, saltare. . .), il secondo impegna di più i muscoli delle braccia (ad es: lanciare, strisciare, arrampicare), il terzo impegna di più gli addominali (ad es: lanci della palla al muro da distesi a seduti. . .), il quarto classificabile come di "resistenza" (corsa, staffetta. . .) impegna il metabolismo in generale, e si chiede loro di collegare ciascun percorso (1,2,3 e 4) con i distretti muscolari considerati. "In quale percorso avete percepito più fatica/tensione/lavoro nelle braccia?" oppure "Nel percorso 2 quale muscolo veniva affaticato di più?". Fase finale di rilassamento (circa 10'): in silenzio, si svolgono 3 tipologie di esercizi di respirazione, la Montagna (in piedi), l'Ape (seduti), la Stella Marina (distesi a terra), per portare l'attenzione ancora una volta dentro al proprio corpo (introspezione). Questa volta il cuore batte forte, il sangue pulsa e scorre più veloce, le gambe e le braccia sono pesanti, le mani sono calde, il respiro è rapido e irregolare. . . Man mano che il tempo passa il corpo si rilassa sempre di più e le sensazioni si attenuano. È importante fare percepire questo cambiamento.

Lezione 3: Fase iniziale (circa 30'): suddividere i bambini in quattro gruppi, ogni gruppo avrà il compito di proporre un percorso, sulla base delle due lezioni precedenti, in cui vengono affaticati principalmente i muscoli della coscia, del braccio, gli addominali e un percorso di "resistenza", per consolidare le nozioni apprese. Fase finale (circa 15'): tutti seduti in cerchio, l'ultima attività prevede lo scambio di opinioni rispetto alle sensazioni fisiche e corporee che i bambini hanno provato durante tutte le giornate dell'attività. Si discute e ci si confronta. L'insegnante, infine, fa notare che le sensazioni che i bambini hanno provato sono uguali per maschi e femmine, che i corpi funzionano nella stessa maniera, nonostante le differenze esteriori. Tuttavia, è evidente che ci sono delle differenze esteriori (organi sessuali. . .) che i bambini riconoscono, quindi è importante specificare che queste differenze esistono, ma anche

che non condizionano in nessun modo il sentire, il provare emozioni, il comportarsi con gli altri. La proposta pu ò essere messa in atto anche con i bambini di 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> elementare utilizzando degli accorgimenti: nella prima lezione i bambini non dovranno disegnare, ma soltanto descrivere ad alta voce e/o mimare prima s'è stessi e poi un/una compagno/a. Nella seconda lezione, invece del percorso, si proporrà un gioco che conoscono bene, come possono essere Sole e ghiaccio (sez. 4.2.6) o Svuota campo (sez. 2.1.2). Nella terza lezione, la creazione del percorso verr à sostituita da un gioco musicale, dove i bambini corrono liberi per la palestra e, al fermarsi della musica, devono mostrare una parte del corpo precedentemente nominata, ad esempio la mano o la caviglia oppure toccare tale parte (es. mano o caviglia) di un compagno a scelta. Durante le stagioni calde e compatibilmente con gli spazi disponibili, le lezioni possono essere svolte all'aperto e le fasi dei percorsi potrebbero essere sostituite da una camminata senza scarpe (percorso delle sensazioni), in modo da concentrarsi sulle sensazioni provate con i nostri piedi quando camminiamo: "Che tipo di superficie (erba, cemento, legno), stiamo calpestando?" "Come risulta al nostro tocco?" (fredda, calda, umida, bagnata. . .).

- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità visiva:** Lezione 1: il bambino ad alta voce, si descrive e descrive chi ha di fronte toccando. L'insegnante guida e aggiunge qualche dettaglio sui colori (della pelle, dei capelli, degli occhi. . .) Lezione 2: si svolgono i percorsi/giochi a coppie, dove uno dei due viene bendato e l'altro compagno lo guida verbalmente (vai avanti, salta, passa sotto, lancia dritto, striscia. . .).
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità uditiva:** Lezione 1: la propria descrizione e quella del compagno vengono mimate. Si sostituisce la comunicazione verbale con quella non verbale (gesti, segni, mimica facciale, postura). Durante lo yoga e il rilassamento, si mimano le sensazioni corporee (cuore che batte). Anche le regole dei percorsi e dei giochi vengono mimate o si usano dei cartellini con disegni precedentemente preparati.
- ◊ **Adattamenti per allievi con disabilità motoria:** Lezioni 2 e 3: si propongono esercizi/percorsi dove i bambini sono seduti/distesi a terra, da svolgere con il bacino sempre a contatto con il suolo, rotolando, strisciando, carponi, oppure, in caso di un allievo in carrozzina, si utilizzano principalmente percorsi per gli arti superiori. I percorsi di "resistenza" possono essere fatti a coppie: si corre per mano e un bambino spinge il compagno in carrozzina.

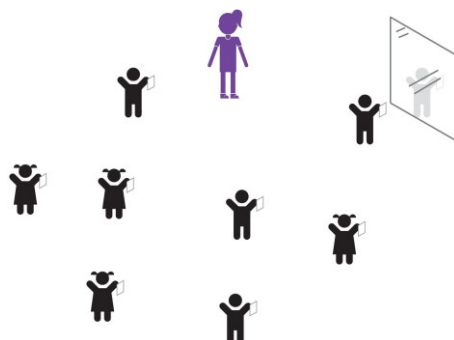


Figura 5.2: Specchio delle mie brame

# Bibliografia

- ◊ Messina G. & Floris S. *Attività di base, dalla teoria alla pratica*. Edizioni correre, Milano (2017)
- ◊ Pesce C., Marchetti R., Motta A. & Bellucci M., *Joy of moving*. Calzetti e Mariucci editore, Perugia (2015)
- ◊ Saemi E., J. M. Porter, A. G. Varzaneh, M. Zarghami and P. Shafinia, “*Practicing along the contextual interference continuum: a comparison of three practice schedules in an elementary physical education setting*” *Kinesiology* 44(2012) 2:191-198
- ◊ Kangalgil M. & Özgül F. “*Use of feedback in physical education and sports lessons for student point of view*” *Universal Journal of Educational Research* 6(6): 1235-1242, 2018
- ◊ Annali della pubblica istruzione