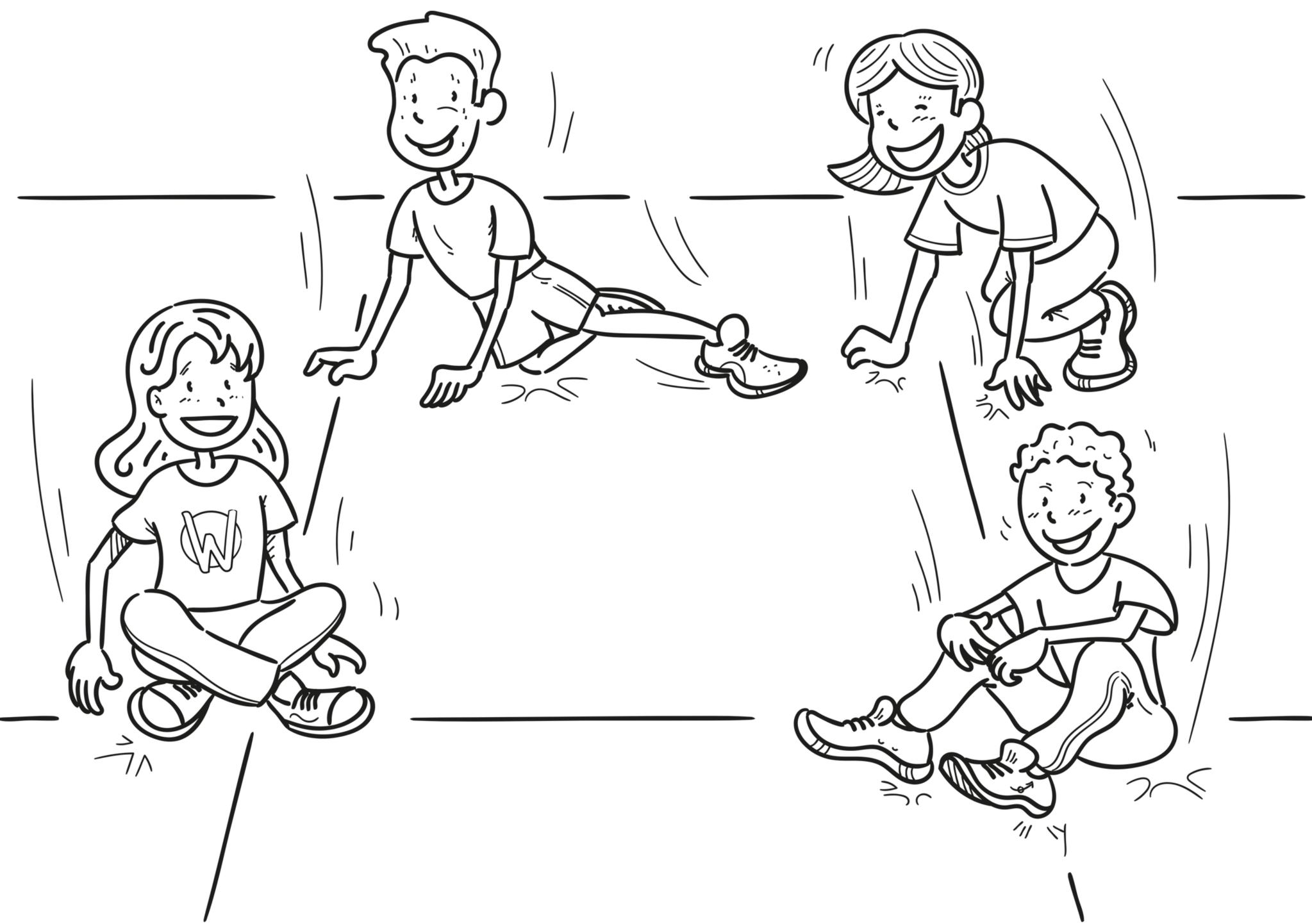


Roberto Poggi

Ginnastica 1^a



Guida didattica di educazione motoria
per l'insegnante della scuola primaria

©Pianetabambini Editori
ISBN 979-12-80300-30-0

SUGGERIMENTI

Gli esercizi di ginnastica proposti in forma di gioco sono il frutto di vent'anni di esperienza di insegnamento con i bambini. Esulano da rigidi protocolli di lavoro, per lasciare che i piccoli abbiano la possibilità e la gioia di sperimentare ogni movimento, nuovo o già vissuto, in modo da vivere completamente e soggettivamente l'esperienza motoria.

Il ruolo dell'insegnante è fondamentale nel guidare i piccoli, ma, per essere efficace, il suo intervento dovrà essere "limitato".

Abbiamo dato soltanto per alcuni giochi durate e regole rigide.

Per lasciare che ogni gioco duri il tempo necessario, l'insegnante potrà regolarsi in base alle reazioni dei bambini e alle

interpretazioni che essi daranno alle diverse situazioni proposte.

La sperimentazione è alla base dei giochi, quindi in queste schede non sarà necessario che l'insegnante corregga o modifichi le posture dei bambini (per esempio, il loro modo di posizionare i piedi o le mani, per mantenere una posizione di equilibrio, oppure il loro modo di lanciare la palla). Col proseguire degli anni i giochi saranno più strutturati e sarà richiesto ai bambini di eseguire in situazioni più precise ciò che nelle classi precedenti hanno liberamente sperimentato. Si introducono quindi delle limitazioni di tempo e sarà utile una minor tolleranza sui margini di "errore". Gli obiettivi sono permettere ai bambini di affinare i movimenti, migliorare la consapevolezza motoria e aiutarli ad appropriarsene sempre di più. La funzione dell'insegnante quindi sarà quella di fornire un aiuto esterno, per guidare gli allievi nel loro percorso di crescita motoria, adeguando di volta in volta i tempi, le regole, gli spazi a disposizione e le modalità di esecuzione dei giochi, per garantire a ogni allievo, durante ogni esperienza, il massimo risultato possibile.

L'autore **Roberto Poggi**, laureato in Scienze motorie e sportive, personal trainer esperto in allenamento funzionale e ginnastica posturale, Mental coach, Operatore pilates, è stato per oltre 20 anni insegnante di giochi di motricità nella Scuola dell'infanzia e nella Scuola primaria.

Indice

STRISCIARE	• Alfabeto e numeri 3
	• Quante parti toccano? 4
	• Il buio? Non è un problema! 5
GATTONARE	• Prima io! 6
	• Sopra e sotto! 7
	• Attraversiamo il fiume! 8
CAMMINARE	• Piano forte, lento veloce 9
	• Segui il segugio 10
	• Il percorso alternato 11
	• Seguo il ritmo e cammino 12
	• La strada disegnata 13
CORRERE	• Cambio casa! 14
	• Stop via stop 15
	• Corro, ma non mi sposto! 16
	• Mai dritto per dritto! 17
LANCIARE AFFERRARE	• Passaggio obbligato! 18
	• Il peso che cambia! 19
	• Lancio contro il muro! 20
SALTARE	• Passaggio perfetto! 21
	• La strada da non calpestare! . . . 22

ALFABETO E NUMERI

OBIETTIVO

STRISCIARE

Consolidamento
schema motorio
dello "strisciare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente e a squadre, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante invita i bambini a strisciare a terra in modi differenti: sul fianco, a pancia in giù, a pancia in su... dicendo di

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Disegna il tuo corpo o trova l'immagine di un corpo non colorata. Striscia a terra per qualche momento; poi colora nel disegno le parti del tuo corpo che hanno toccato di più il terreno e cambia colore per evidenziare le diverse parti.

QUANTE PARTI TOCCANO?

OBIETTIVO

STRISCIARE

Consolidamento
schema motorio
dello "strisciare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente e a squadre, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante dice un numero o una lettera e i bambini cercano di riprodurli strisciando a terra.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Chiedi a un adulto di dirti un numero o una lettera.

Mentre strisci a terra, se ne hai la possibilità, potresti farti filmare, così potrai riguardarti o far indovinare a un'altra persona le lettere e i numeri che hai mimato!

IL BUIO? NON È UN PROBLEMA!

OBIETTIVO

STRISCIARE

Consolidamento
schema motorio
dello "strisciare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante posiziona degli ostacoli nello spazio della palestra, poi dice ai bambini di spostarsi nello spazio a disposizione,

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Varia la difficoltà, con ostacoli sempre più numerosi e complessi. L'insegnante, con la voce "guida", guidando gli altri e suggerendo le direzioni in cui dovranno spostarsi.



COME MI ALLENO A CASA?

Sotto la super visione di un adulto, striscia in una stanza a occhi chiusi, cercando volontariamente di trovare gli ostacoli e memorizzarli. Poi disegna su un foglio la mappa della stanza in cui hai strisciato.

PRIMA IO!

OBIETTIVO

GATTONARE

Consolidamento
schema motorio
del "gattonare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante invita i bambini a muoversi nello spazio disponibile a quattro zampe, spostando per prime le "zampe" anteriori, poi

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



SOPRA E SOTTO!

OBIETTIVO

GATTONARE

Consolidamento
schema motorio
del "gattonare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante crea uno spazio adatto, disponendo sedie, materassi, panche o rialzi in equilibrio. Poi invita i bambini a muoversi,

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

1ª variante: far dire "sopra" o "sotto" a un bambino.

2ª variante: l'insegnante conta fino a 5 e chi non ha trovato posto dovrà fare una penitenza decisa dal compagno a lui più vicino.



COME MI ALLENO A CASA?

Scegli una stanza della casa e gattona, passando sopra divani, letti, cuscini o tappeti e sotto sedie, tavoli, scrivanie...

Gioca sotto la supervisione di un adulto!

ATTRAVERSIAMO IL FIUME!

OBIETTIVO

GATTONARE

Consolidamento
schema motorio
del "gattonare"

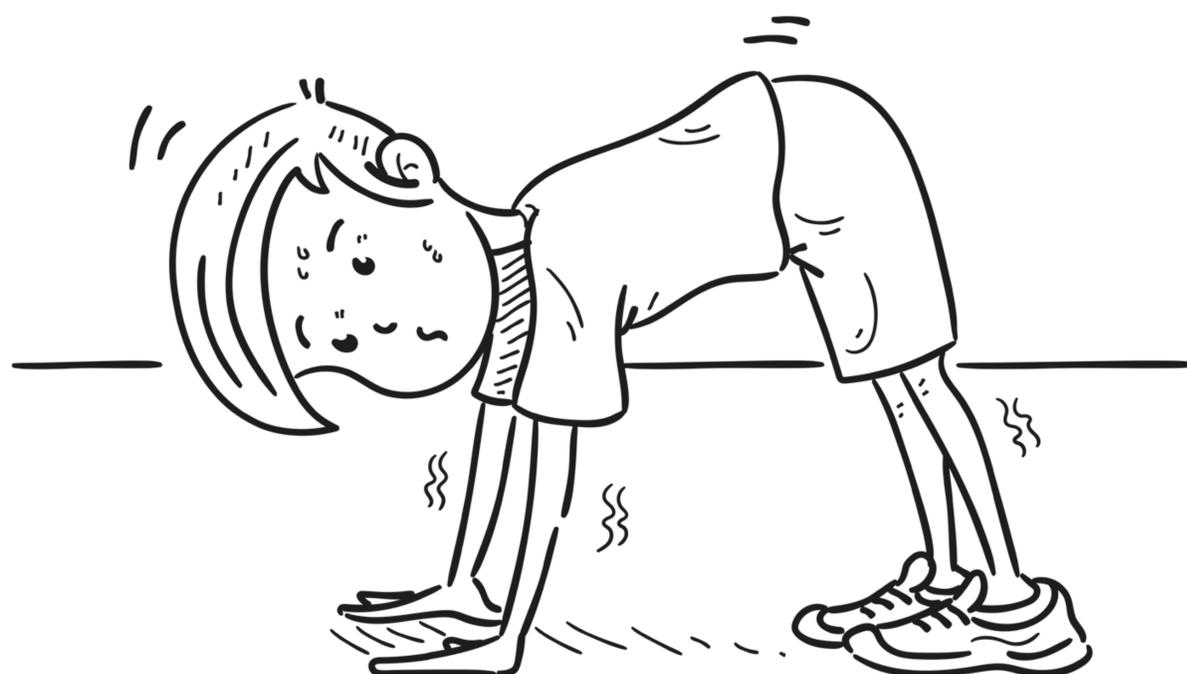
- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** A squadre, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante dispone delle corde parallele e alla distanza di 4/5 metri, su due lati e spiega che sono le sponde del fiume.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



PIANO FORTE, LENTO VELOCE

OBIETTIVO

CAMMINARE

Consolidamento
schema motorio
del "camminare"

- **Durata:** illimitata, a seconda della capacità della classe di cogliere la differenza dei movimenti/comandi.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante invita la classe a muoversi liberamente nello spazio a disposizione, finché dirà le parole "piano", "forte", "lento" e "veloce".

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

2ª variante: durante il gioco l'insegnante dice ai bambini come camminare durante i movimenti liberi nello spazio (sulle punte dei piedi, sul tallone, sull'esterno del piede...).



COME MI ALLENO A CASA?

Ascolta la radio e muoviti a ritmo della musica. Chiedi a qualcuno di regolarti il volume della radio a sorpresa. Inizia a ballare a ritmo di musica, ma quando il volume della canzone sarà basso dovrai camminare senza far rumore!

SEGUI IL SEGUGIO

OBIETTIVO

CAMMINARE

Consolidamento
schema motorio
del "camminare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** A coppie, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante forma le coppie, poi fa posizionare un bambino davanti, dicendogli di tenere gli occhi aperti (il "segugio"), e

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

1ª variante: il bambino appoggia una sola mano sulla schiena del segugio.

2ª variante: si gioca in 3.



COME MI ALLENO A CASA?

Sotto la supervisione di un adulto, scegli una stanza e cammina a occhi chiusi, con le braccia tese avanti per percepire gli ostacoli.

IL PERCORSO ALTERNATO

OBIETTIVO

CAMMINARE

Consolidamento
schema motorio
del "camminare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante traccia un sentiero a terra, utilizzando cerchi di differenti dimensioni, e invita la classe a percorrerlo, alternando i

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

SEGUO IL RITMO E CAMMINO

OBIETTIVO

CAMMINARE

Consolidamento
schema motorio
del "camminare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, a coppie o in piccoli gruppi, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante invita la classe a muoversi nello spazio disponibile in modo libero, poi inizia a battere le mani a un ritmo costante ed

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Ascolta una canzone e cammina a ritmo.

LA STRADA DISEGNATA

OBIETTIVO

CAMMINARE

Consolidamento
schema motorio
del "camminare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente o in gruppo, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante distribuisce una corda a ogni bambino, poi li invita a usarla per "disegnare" a terra qualsiasi cosa vogliano

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Disegna su un foglio qualsiasi cosa, poi cammina sulle fughe delle piastrelle "immaginando" di riprodurre quello stesso disegno.

CAMBIO CASA!

OBIETTIVO

CORRERE

Consolidamento
schema motorio
del "correre"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente con la guida dell'insegnante.

L'insegnante fa sedere tutti i bambini in ordine sparso, nello spazio a disposizione. Al via, i bambini devono alzarsi e correre per andare

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

1ª *variante:* l'insegnante dice quale dei due gruppi si deve alzare.

2ª *variante:* si segnano dei posti "premio" che, se raggiunti, permettono a chi li occupa di riposarsi per un turno.



COME MI ALLENO A CASA?

Scegli uno spazio ampio e segna i posti con dei cuscini. Devi raggiungerli tutti, correndo il più velocemente possibile, sedendoti sui cuscini in modo sempre diverso. Chiedi a un adulto di darti il via.

STOP VIA STOP

OBIETTIVO

CORRERE

Consolidamento
schema motorio
del "correre"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante posiziona degli ostacoli nello spazio e al via la classe deve correre nello spazio a disposizione, cercando di passare

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

CORRO, MA NON MI SPOSTO!

OBIETTIVO

CORRERE

Consolidamento
schema motorio
del "correre"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente o a coppie, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante segna sul terreno i posti che dovranno essere occupati dagli alunni e da cui non si dovranno più muovere.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Davanti a uno specchio delimita con del nastro di carta adesiva lo spazio in cui metterti. Poi corri sul posto e guardati allo specchio, per controllare se rimani all'interno dello spazio segnato. Al termine, racconta le tue sensazioni a voce o con un disegno.

MAI DRITTO PER DRITTO!

OBIETTIVO

CORRERE

Consolidamento
schema motorio
del "correre"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante chiede ai bambini di correre nello spazio a disposizione, ma mai in linea: devono cambiare sempre direzione

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Sotto la supervisione di un adulto, prova a correre in casa, passando da una stanza all'altra, senza mai andare dritto, ma cambiando continuamente direzione anche per entrare e uscire da una stanza all'altra.

PASSAGGIO OBBLIGATO!

OBIETTIVO

CORRERE

Consolidamento
schema motorio
del "correre"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

Con nastro di carta, cerchi o bacchette, l'insegnante traccia sul pavimento una strada e invita gli alunni a percorrere questo

"pa

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

IL PESO CHE CAMBIA!

OBIETTIVO

LANCIARE/AFFERRARE

Consolidamento

schema motorio del

"lanciare/afferrare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante distribuisce a tutta la classe degli oggetti di forma e peso differenti e invita gli alunni a provare a lanciaarli e

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Puoi giocare come in classe, utilizzando palle di diverse dimensioni, ma costruite con carta o altri materiali leggeri, adatti a un ambiente al chiuso.

LANCIO CONTRO IL MURO!

OBIETTIVO

LANCIARE/AFFERRARE

Consolidamento
schema motorio del
"lanciare/afferrare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante distribuisce alla classe i palloni e li invita a farli rimbalzare contro il muro e riprenderli dopo un rimbalzo a terra.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

PASSAGGIO PERFETTO!

OBIETTIVO

LANCIARE/AFFERRARE

Consolidamento
schema motorio del
"lanciare/afferrare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** A coppie o a gruppi di 3, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante divide la classe in coppie o in terziglie e distribuisce per ogni coppia o gruppo uno o più oggetti di forma e peso

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

LA STRADA DA NON CALPESTARE!

OBIETTIVO

SALTARE

Consolidamento
schema motorio
del "saltare"

- **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagiscono i bambini.
- **Come?** Singolarmente, in gruppo o a coppie, con la guida dell'insegnante.

L'insegnante distribuisce delle corde agli alunni e suggerisce loro di disegnare una strada. Dovranno poi percorrerla saltando in tutti

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Salta da una piastrella all'altra con due piedi o con un piede, facendo molta attenzione a non toccare le fughe delle piastrelle. Sperimenta salti in diverse direzioni, proprio come se stessi percorrendo una strada con curve, rettilinei e inversioni di marcia!