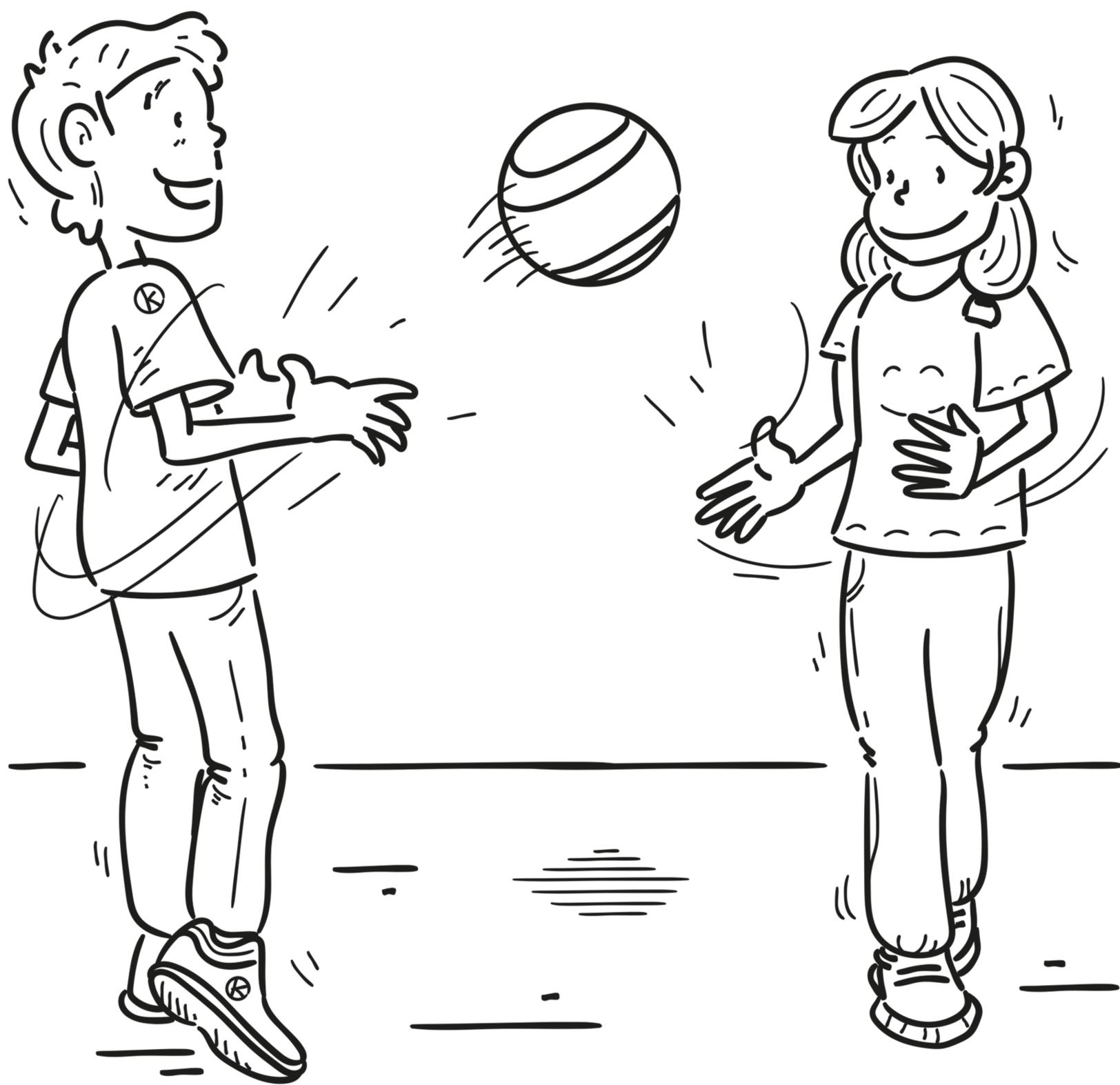


Roberto Poggi

Ginnastica 2^a/3^a



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

©Pianetabambini Editori
ISBN 979-12-80300-31-7

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

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio dello "strisciare".

- Come strisciano gli animali? ... 3
- Supera l'ostacolo 4
- Strisciare con i superpoteri 5
- Il serpente e i topolini 6

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "gattonare".

- Arrivano le ruspe 7
- L'elefante nella savana 8
- Trenini di montagna 9
- La giornata del gatto 10

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "rotolare".

- Come posso rotolare? 11
- Musica maestro 12
- Si rotola in due 13
- Rotola con la palla 14
- I tronchi impazziti 15
- Nastro trasportatore 16

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "camminare".

- Il cammino equilibrato 17
- L'ombra dispettosa 18
- La super colla 19

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- Quanti animali saltano? 20
- Lettere a terra 21
- Piste da sci 22
- Salta sopra 23
- Destra, sinistra, avanti, indietro .. 24
- Cambio coppia 25
- La cavalletta 26

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "lanciare/afferrare".

- Sfioro il soffitto 27
- Canestro 28
- Cammino e lancio 29

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "correre".

- Corro e mi fermo 30
- Le figure geometriche 31
- Limiti di velocità 32



COME STRISCIANO GLI ANIMALI?

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio dello "strisciare".

- **Durata:** l'insegnante può decidere di lasciare la classe libera per il tempo stabilito oppure di dare dei cambi, chiedendo di cambiare animale, per stimolare ulteriormente la loro fantasia.
- **Come?** Singolarmente.

Questa è una copia dimostrativa.
Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Con l'aiuto di un adulto, cerca dei video di animali striscianti e guardali con attenzione. Metti gli animali in ordine di velocità, poi prova a imitarli, cercando di rispettare la graduatoria basata sulla velocità. **Variante:** metti gli animali in ordine di peso o altezza e imitali in base all'ordine dato.

SUPERA L'OSTACOLO!

OBIETTIVO

Consolidamento
e affinamento
schema motorio
dello "strisciare".

• **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagisce la classe.

• **Come?** Gruppi di 5.
.....

- In palestra l'insegnante delimita uno spazio e dispone all'interno una serie di ostacoli, utilizzando tappeti, piccole panche, sedie, fithball.

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Con l'aiuto di un adulto, disponi a terra ciabatte, cuscini, coperte o piccoli rialzi che devi superare passandoci sopra strisciando.

STRISCIARE CON I SUPERPOTERI

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio dello "strisciare".

• **Durata:** libera, a discrezione dell'insegnante, in base a come reagisce la classe.

• **Come?** Singolarmente o a coppie.

.....

- L'insegnante invita bambine e bambini a immaginare di essere un supereroe e di scegliere un superpotere: la super forza, la super velocità, la super resistenza, la super intelligenza. Dopo aver detto a

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Determina un percorso da fare strisciando e decidi quante volte lo percorrerai (2, 3, 4 volte). Sotto la supervisione di un adulto, prova a fare il percorso in diversi modi: velocemente; lentamente; trasportando un peso, senza farlo cadere; trasportando qualcosa di molto leggero. Prima di iniziare il percorso di' a voce alta il superpotere che hai scelto, per esempio: "Più veloce della luce, come Superman!".

IL SERPENTE E I TOPOLINI

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio dello "strisciare".

- **Durata:** l'insegnante stabilisce un tempo fisso, in base a quanto vuol far durare la manche.
- **Come?** Uno/due contro tutti.

.....

- L'insegnante delimita uno spazio e chiede a una bambina o un bambino di mettersi in un angolo in posizione rannicchiata: è il

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 o un coetaneo di giocare con te: uno interpreta il serpente e l'altro il topolino che scappa. I ruoli possono cambiare e si possono aggiungere delle regole, per esempio il topolino parte da casa sua (dove solo lui può entrare) oppure il serpente può prendere il topolino solo toccandogli un braccio.

ARRIVANO LE RUSPE

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "gattonare".

- **Durata:** l'insegnante stabilisce un tempo massimo di gioco in cui la squadra che riuscirà a raccogliere il maggior numero di macerie avrà vinto la gara.
- **Come?** A squadre.

- L'insegnante introduce il gioco in classe, spiegando l'importanza della raccolta differenziata.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

dividendo le macerie con le mani per peso, forma, colore...

Al termine del gioco, l'insegnante conta i punti: ogni maceria raccolta vale un punto e se la squadra ha suddiviso in modo corretto le macerie ottiene un bonus di 3 punti.

Variante: prima di iniziare il gioco, l'insegnante indica quali macerie non possono essere raccolte, ma devono essere spostate in una zona particolare per ottenere un altro bonus di 3 punti.

L'ELEFANTE NELLA SAVANA

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "gattonare".

- **Durata:** per ogni movimento minimo un minuto, massimo tre minuti.
- **Come?** Singolarmente.

- L'insegnante dice a bambine e bambini di trasformarsi in elefanti che si mettono a dormire per terra.



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

devi alzarti, spostando in successione prima il braccio destro, poi il sinistro, poi la gamba destra, infine la gamba sinistra. Al termine dei movimenti, devi essere con le due braccia appoggiate su mano, avambraccio e gomito e le gambe appoggiate con il ginocchio e la punta del piede. Controlla se la posizione è corretta, poi ripeti tutti i movimenti al contrario, in modo da tornare a sdraiarti a terra. Ripeti i movimenti corretti per tre volte. Successivamente prova ad alzarti, rimanendo in appoggio solo sulle mani e i piedi. Torna a sdraiarti, ripetendo i movimenti al contrario.



TRENINI DI MONTAGNA

OBIETTIVO

Consolidamento
e affinamento
schema motorio
del "gattonare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** A gruppi.

.....
.....

- L'insegnante divide la classe in gruppi: ogni gruppo rappresenta un trenino di montagna, poi segna con due conetti l'inizio e la

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Al Via, i treni partono e cercano di percorrere il tragitto tra i due conetti di ogni strada, senza mai "rompere" il treno, cioè senza perdere la presa dalle caviglie. Se il treno si rompe, deraglia, quindi: fine del gioco per il treno rotto!

Vince il treno (cioè la squadra) che percorre i quattro differenti percorsi più velocemente possibile, senza mai rompersi.

Variante: l'insegnante traccia quattro percorsi identici e assegna la vittoria al treno che, senza rompersi, percorre il percorso il più velocemente possibile.

LA GIORNATA DEL GATTO

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "gattonare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante invita bambine e bambini a muoversi liberamente per la palestra come tanti gatti.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Mettiti a quattro zampe e passa su due, appoggiandoti sulle ginocchia, come fa il gatto quando vuole prendere qualcosa o cerca di attirare l'attenzione.

Prova a fare dei salti da terra a sopra dei cuscini, partendo dalla posizione a quattro zampe.

Prova a fare balzi sempre più alti e impara ad atterrare facendo meno rumore possibile.

COME POSSO ROTOLARE?

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "rotolare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante invita tutta la classe a sperimentare tutti i modi possibili per rotolare, distesi, raccolti, braccia e gambe aperte...

e i

A
L
t
c

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

.....
.....
.....



COME MI ALLENO A CASA?

Con l'aiuto di un adulto, cerca dei video di cose con forme differenti e che rotolano in maniera differente, poi prova a imitarle!

MUSICA MAESTRO!

OBIETTIVO
Consolidamento
e affinamento
schema motorio
del "rotolare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
 - **Come?** Singolarmente.
-
-

- **Preparazione del gioco:** l'insegnante seleziona brani di musica con ritmi differenti.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Scegli canzoni di ritmo diverso che ti piacciono molto, poi prova a rotolare al ritmo di queste canzoni. Se ci sono dei momenti di pausa, bloccati nella posizione in cui ti trovi finché la musica non riparte.

SI ROTOLA IN DUE

OBIETTIVO
Consolidamento
e affinamento
schema motorio
del "rotolare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
 - **Come?** A coppie.
-
-

• L'insegnante divide la classe in coppie e spiega che ogni coppia si deve disporre a terra e che uno dei due deve prendere le cavie...

Questa è una copia dimostrativa.

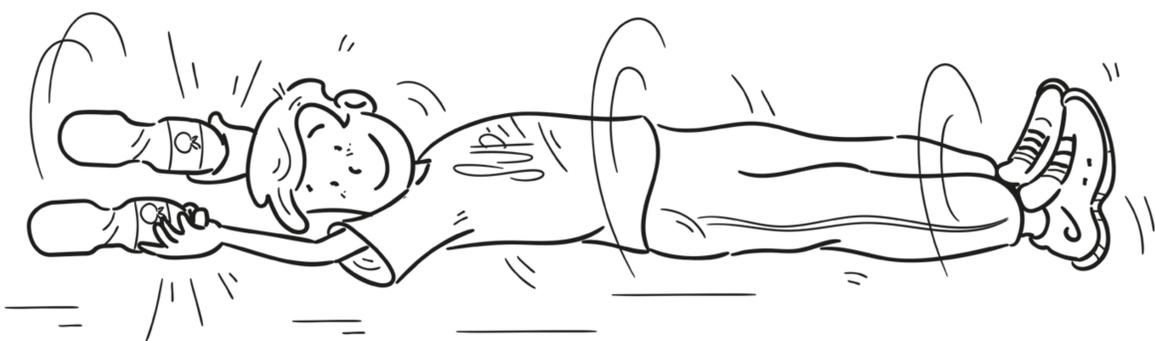
Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Prendi due bottiglie di acqua piccole e afferrale dalla parte del tappo. Sdraiati a terra con le braccia tese. Poi rotola, cercando di fare in modo che le bottiglie non tocchino a terra.



ROTOLO CON LA PALLA

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "rotolare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante distribuisce una palla a ogni allievo/a e spiega che ci sono molti modi per tenere bloccata la palla: con le mani, con i gomiti, con le ginocchia, con i piedi...

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Altri modi per tenere bloccata la palla sono: con le mani, con i gomiti, con le ginocchia, con i piedi... poi rotola. Se non possiedi palloni di dimensioni e pesi differenti, usa un cuscino o un altro oggetto adatto.



I TRONCHI IMPAZZITI

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "rotolare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** A gruppi.

.....
.....

- L'insegnante divide la classe in due gruppi. Il primo rappresenta i tronchi impazziti e si deve sdraiare a terra da un lato della pista, il secondo gruppo si sdraiava dall'altro lato.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Prima variante: selezionare un campo da gioco limitato, per dare ai boscaioli meno spazio per fuggire.

Seconda variante: i boscaioli non possono saltare i tronchi, ma solo scavalcarli.



COME MI ALLENO A CASA?

Fai rotolare una palla contro un muro. Quando la palla torna indietro, vai verso il muro senza farti toccare dalla palla: per evitarla, puoi saltare, scansarla o farla passare in mezzo alle gambe.

IL NASTRO TRASPORTATORE

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "rotolare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** In gruppo.

.....
.....

- L'insegnante esorta bambine e bambini a sdraiarsi proni, uno a fianco all'altro, sul lato lungo del perimetro della palestra. Successivamente, si

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Allena la forza dei tuoi addominali!

Metti a terra cuscini e coperte, poi rotolaci sopra con le braccia tese sopra la testa, utilizzando esclusivamente la forza degli addominali.

IL CAMMINO EQUILIBRATO

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "camminare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Singolarmente o a squadre (staffetta).

.....
.....

- L'insegnante organizza a terra, nello spazio a disposizione, un percorso formato da corde, cerchi e rialzi.

Poi in itinere si dividono in gruppi e si attraversa il percorso in sequenza, a coppia o a squadre.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Costruisci una strada, posizionando a terra degli oggetti sui quali puoi camminare. Poi cerca di attraversare la strada, camminando in più modi possibili. Se perdi l'equilibrio e tocchi terra, devi ricominciare il percorso dall'inizio. Ripeti il gioco, cambiando più volte la strada, cioè spostando gli oggetti che la compongono.

L'OMBRA DISPETTOSA

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "camminare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** A coppie.

.....

.....

- L'insegnante divide la classe a coppie e sistema i ragazzi/e in fila uno dietro l'altro.

Chi sta dietro si muove a "ombra" e imita tutti i movimenti di chi si

t
r
A
S
C
A
k

o
e

Questa è una copia dimostrativa.
Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Ma attenzione a non farti scoprire!

Se sei scoperto/a, devi far finta di nulla e proseguire per la tua strada con indifferenza.



LA SUPER COLLA

OBIETTIVO
Consolidamento
e affinamento
schema motorio
del "camminare".

- **Durata:** 2 minuti per ogni *manche*.
 - **Come?** A coppie.
-
-

- L'insegnante divide la classe a coppie. Poi distribuisce a ogni coppia un oggetto...



Questa è una copia dimostrativa.
Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.
©Pianetabambini.it

punto a un altro senza farlo cadere. Il modo di trasportare l'oggetto e il numero di serie sono decisi dall'insegnante. Vince la squadra che esegue il compito più velocemente e con meno errori.



COME MI ALLENO A CASA?

Prendi un sacchetto e riempilo di fagioli secchi. Metti il sacchetto sopra la testa e muoviti per la casa senza farlo cadere. Sperimenta tutti i tipi di camminata che conosci, aumentando sempre di più le difficoltà.

QUANTI ANIMALI SALTANO?

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante distribuisce a tutta la classe un foglietto e invita a scrivere il nome di un animale che salta, poi dice di piegare a metà il foglietto e di...

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Con l'aiuto di un adulto, cerca su Internet video di animali che saltano. Poi prova a imitarne ogni particolare: la posizione delle zampe anteriori e posteriori, del capo, del corpo nella sua totalità, il modo di saltare e atterrare...

LETTERE A TERRA

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante invita la classe a disporsi in ordine sparso per la palestra. Poi dice ad alta voce una lettera o un numero.

Gli alunni saltano "scivola" e scrivono la lettera o il numero saltando.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Spostati per le stanze di casa oppure per le aree del tuo condominio. Per ogni stanza o spazio (corridoio, giardino, garage...) scrivi il nome saltando su una gamba. Se le lettere da scrivere sono molte, "scrivile" piccole o salta con due gambe per rendere il gioco più facile.

PISTE DA SCI

OBIETTIVO
Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- **Durata:** numero di "discese" a discrezione dell'insegnante.
 - **Come?** Singolarmente o a squadre.
-

• L'insegnante dispone nella palestra dei conetti e spiega che sono i pali di una pista



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

percorsi di slalom quante sono le squadre. Essendo uno slalom parallelo le diverse squadre devono percorrere piste uguali. Se si dispone di conetti di colori diversi, perché sia chiaro da dove i bambini devono partire e dove devono arrivare, sarebbe meglio utilizzare un colore per contraddistinguere i conetti di partenza e arrivo e un altro colore per i conetti disposti all'interno, che rappresentano le porte dello slalom parallelo. Le squadre devono disporsi in fila per uno, dietro il primo cono. Prima di iniziare, l'insegnante comunica quante *manches* ci saranno nel gioco. Al via, parte il primo sciatore o sciatrice, il secondo partirà quando è arrivato il primo e così via. Vince la squadra che termina la sua pista più velocemente.

SALTA SOPRA

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- **Durata:** 4 *manches* da 2 minuti l'una.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante dispone per la palestra degli oggetti su



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Con l'aiuto di un adulto cerca scale, piccoli rialzi, materassi... su cui saltare e osservarli. Prima considera la consistenza dell'oggetto scelto e la difficoltà nel restare in equilibrio sopra di esso con una o due gambe, poi prova a saltarci sopra.

Ripeti l'esercizio più volte, cambiando il tuo modo di saltare (per esempio: prima in avanti, poi in dietro, poi facendo una piroetta...).

DESTRA, SINISTRA, AVANTI, INDIETRO

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- **Durata:** 3/5 minuti
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante dispone tanti cerchi a terra quanti sono gli alunni della classe e li invita a entrarci dentro.

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Mettiti dentro una piastrella senza toccare le fughe, poi di' a voce alta una direzione e salta in quella direzione dentro un'altra piastrella, vicina o lontana da quella di partenza. Salta più volte, in tutti i modi che conosci!

CAMBIO COPPIA

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- **Durata:** il gioco dura quanto la canzone scelta. L'insegnante sceglie quante canzoni utilizzare.
- **Come?** A coppie.

- L'insegnante mette della musica divertente e ritmata. Poi invita bambine e bambini a scegliere un compagno con cui saltare a

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Arrivati al terzo compagno, chi è partito per primo si ferma, mentre gli altri due proseguono fino al compagno successivo, facendo un ulteriore cambio di coppia e così via, finché l'ultima coppia tornerà dal primo alunno partito.



LA CAVALLETTA

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "saltare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Gioco con interpretazione di ruoli a cui partecipa tutta la classe.

.....

- L'insegnante sceglie 6 bambine e bambini che sono le cavallette e li fa mettere in ordine sparso. Chiede ai restanti alunni di mettersi a terra...

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



Al via, le cavallette devono saltare e superare sassi e tronchi senza toccarli. L'insegnante decide quando interrompere il gioco per cambiare i ruoli degli alunni.

Variante: si possono inserire anche delle formiche, che si muovono velocissime in posizione rannicchiata e occupando meno spazio possibile. Le cavallette devono saltare e superare sassi, tronchi e formiche senza toccarli.

SFIORO IL SOFFITTO

OBIETTIVO

Consolidamento
e affinamento
schema motorio del
"lanciare/afferrare".

- **Durata:** 3 minuti per oggetto.
- **Come?** Singolarmente o a coppie.

.....
.....

- L'insegnante dispone bambine e bambini sdraiati supini in ordine sparso per la palestra. Distribuisce a ognuno tre oggetti di

Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Puoi sdraiarti a terra e guardare il soffitto, poi lanciare in alto una palla leggera, cercando di sfiorare il soffitto. Fai molta attenzione a lampadari, soprammobili e qualsiasi cosa possa caderti addosso o rompersi!

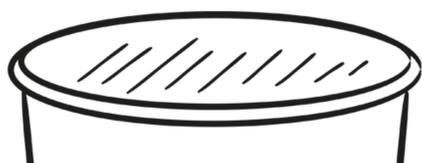
CANESTRO

OBIETTIVO

Consolidamento
e affinamento
schema motorio del
"lanciare/afferrare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....



Questa è una copia
dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono
essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

Ogni volta che s'incontra un canestro, bisogna cercare di fare centro, lanciando la palla dentro.

Per ogni canestro riuscito si dice ad alta voce il numero di centri realizzati («Primo canestro», «Secondo canestro»...).



COME MI ALLENO A CASA?

Fabbrica una palla di carta. Svuota un cestino ed esercitati a lanciarci la palla dentro, da angoli e posizioni differenti.

CAMMINO E LANCIO

OBIETTIVO
 Consolidamento
 e affinamento
 schema motorio del
 "lanciare/afferrare".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante.
 - **Come?** Singolarmente.
-
-

- L'insegnante distribuisce a metà della classe un oggetto da lanciare (palle, cubi di spugna, palline da tennis, cuscini, piccoli elettrodomestici).

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



COME MI ALLENO A CASA?

Con una palla di spugna muoviti per la casa e, quando ti trovi vicino a una parete libera, lancia la palla contro la parete e riprendila, decidendo tu se al volo o facendola rimbalzare a terra una o più volte.

CORRO E MI FERMO

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "correre".

- **Durata:** 3 minuti massimo per *manche*.
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante invita tutta la classe a sistemarsi in ordine



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

può ricominciare; viceversa, se alla fine del tempo c'è ancora qualcuno in piedi, chi è in piedi è proclamato vincitore.

Prima variante: al via, bambine e bambini si muovono liberi; allo stop, devono trovare un compagno con cui fare coppia per poi mettersi insieme nella stessa posizione di equilibrio.

Variante della posizione obbligatoria: bambine e bambini si muovono liberi, ma prima del via l'insegnante dice in quale posizione devono mettersi quando dirà stop. Si può applicare questa variante anche nel gioco a coppie.

LE FIGURE GEOMETRICHE

OBIETTIVO
Consolidamento
e affinamento
schema motorio
del "correre".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante..
 - **Come?** Singolarmente.
-
-

• L'insegnante dispone i conetti nella palestra, disegnando



Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it

corsa che gli alunni hanno dovuto scegliere per disegnare il perimetro di ogni figura geometrica o per eseguire le curve nei diversi angoli. L'insegnante può porre delle domande su come hanno affrontato i diversi percorsi, su come hanno impostato le curve (per esempio: le curve per un quadrato sono diverse come postura e dinamica rispetto a quelle di un triangolo isoscele). L'obiettivo è capire le particolarità degli appoggi a terra dei piedi, il cambio di peso e di direzione, la lunghezza dei lati, la differenza sostanziale tra l'affrontare una circonferenza o un poligono...

LIMITI DI VELOCITÀ

OBIETTIVO

Consolidamento e affinamento schema motorio del "correre".

- **Durata:** a discrezione dell'insegnante..
- **Come?** Singolarmente.

.....
.....

- L'insegnante prepara (o fa preparare agli alunni) dei fogli con un numero: sono i cartelli che indicano il limite di velocità. Si può decidere di...

Questa è una copia dimostrativa.

Tutti i nostri libri possono essere acquistati sul sito.

©Pianetabambini.it



Al via, gli altri giocatori si trasformano in tante macchine che, sfrecciando nella città (palestra), devono porre molta attenzione ai limiti di velocità e modulare il loro stile di corsa in base al cartello che incontrano durante il tragitto. Le macchine che non rispettano i limiti saranno prima multate (con una penalità), poi fermate con il ritiro della patente (conclusione del gioco).