



IL PERCORSO DI ALFABETIZZAZIONE MOTORIA PER IL PRIMO BIENNO DELLA SCUOLA PRIMARIA

Corso di Formazione Iprase

Gardolo, 5 e 12 Settembre 2020

Docenti: P. Agosti, E. Canal

PRESENTAZIONE

“Gioco di conoscenza”

Preparazione: allestire un cerchio al centro della palestra utilizzando cinesini, scotch, pezze distanziate di 2 m uno dall'altro.

Organizzazione: ogni partecipante si posiziona in piedi su un cinesino/pezza/scotch.

Spiegazione: il docente pone alcune domande per conoscere il gruppo. Ogni partecipante deve assumere una certa posizione in base alla propria risposta.

Posizioni da assumere in base alla risposta:

- **SI** rimane in piede con le braccia verso l'alto e le gambe divaricate
- **NO** si siede sul posto
- **NON SI SA** si accuccia con le mani sulle ginocchia

Domande:

1. **Chi quest'anno insegna l'educazione motoria?**
2. **Chi lavora con il primo biennio?**
3. **Chi con il secondo biennio?**
4. **Chi insegna una lingua?**
5. **Chi ha già partecipato al progetto di alfabetizzazione motoria gli scorsi anni?**

Materiale occorrente: cinesini piatti, scotch carta, pezze

GIOCO ROMPIGHIACCIO:

“La Morra Cinese”

Preparazione: i bambini sono disposti uno di fronte all’altro a coppie.

Spiegazione: Al via i bambini si sfideranno scegliendo tra 3 movimenti da eseguire con il corpo: l’ORSO (braccia verso l’alto), lo SCUDO (braccia incrociate al petto con mani che toccano la spalla opposta, la FRECCIA (mimare il tiro con l’arco). Il movimento dell’orso vince su quello dello scudo ma perde con la freccia. Lo scudo perde con l’orso ma vince con la freccia. La freccia vince contro l’orso ma perde con lo scudo.

Il gioco può essere svolto in gruppi più numerosi ed aggiungendo ai movimenti alcuni schemi motori statici o capacità coordinative.

GIOCHI INDIVIDUALI e PICCOLI GRUPPI:

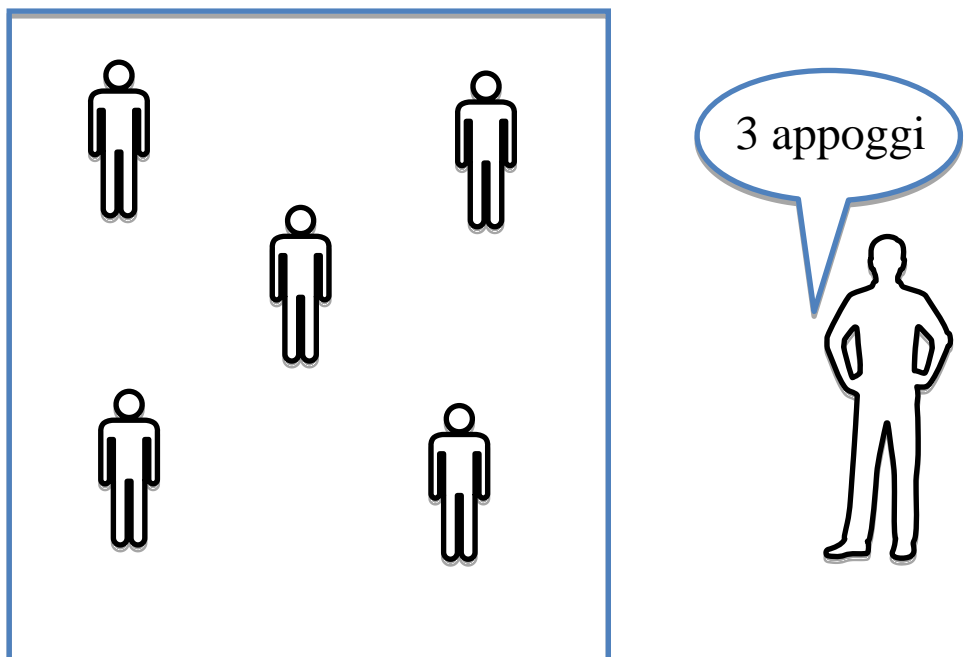
“Gioco degli appoggi”

Preparazione: delimitare il campo di gioco utilizzando le linee delle palestra o usando i cinesini come marcatori.

Organizzazione: far posizionare tutti i bambini all’interno del campo di gioco.

Spiegazione: Al segnale di via i partecipanti sono liberi di muoversi camminando all’interno del campo, cercando di occupare lo spazio in maniera uniforme senza scontrarsi tra loro. Alla chiamata del docente, che suggerisce quanti appoggi bisogna avere, ogni partecipante si deve fermare in equilibrio seguendo le indicazioni ricevute dalla maestra e creare la propria statuina.

Materiale occorrente: cinesini





“Gioco dello specchio”

Preparazione dello spazio: spazio libero

Spiegazione: A coppie, un bambino si trova in piedi di fronte al suo compagno. Un amico è lo specchio mentre l'altro la marionetta. Lo specchio deve imitare i movimenti della marionetta che si muove non appena sente il suono della musica. Allo stop della musica, si invertono i ruoli.

Le indicazioni dell'insegnante possono essere varie: non potete fare passi avanti, dietro o di lato ma dovete rimanere sul posto, oppure: potete fare quello che volete rimanendo sempre uno di fronte all'altro.

Il suggerimento è quello di scegliere dei brani musicali senza parole, allegri, con un ritmo vivace.

“Gioco dei trenini”

Spiegazione: I bambini si dispongono in fila, uno dietro all'altro, a distanza di un braccio dal compagno che lo precede. I bambini seguono camminando il compagno capofila il quale condurrà liberamente la formazione nello spazio disponibile. Al suono (l'insegnante fa suonare un piccolo strumento) il “treno” si ferma e l'ultimo bambino corre in avanti e diventa il primo della fila.

I compagni che compongono il treno devono seguire sempre il compagno avanti senza toccarlo e senza lasciare troppa distanza.

L'attività si conclude quando il primo della fila ritorna nella posizione originaria.

LIFE SKILLS

Attenzione - "La bomba"

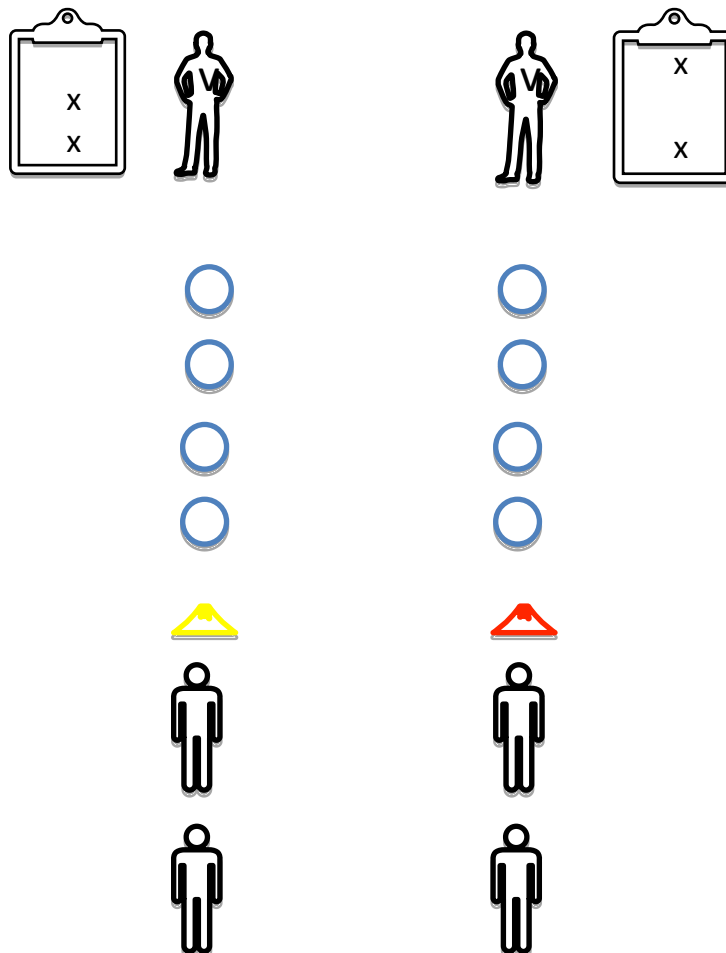
Preparazione: preparare due file di 10 cerchi ciascuna.

Organizzazione: si lavora con il gruppo di un certo colore (circa 16 persone). Il gruppo viene suddiviso in due squadre che si posizionano in corrispondenza dei due percorsi di "guerra". Ogni squadra nomina uno stratega che disegna, su un foglio di carta, la fila di cerchi posizionati a terra.

Spiegazione: lo stratega di ogni gruppo si posiziona vicino alla fila di cerchi avversaria. Senza farsi vedere dagli avversari, lo stratega indica sul foglio 2 cerchi nei quali intende posizionare le bombe all'interno della fila di cerchi disegnata. Al via un componente di ogni squadra deve saltare dentro ad ogni cerchio. Quando entra nel cerchio al quale è stata assegnata una delle due bombe, lo stratega dice "bomba" ed il bambino lascia il proprio posto ad un altro compagno che inizia a saltare nuovamente dal primo cerchio. Individuati i cerchi con la bomba, tutti i componenti della squadra dovranno ricordarsi di non saltare al loro interno, evitandoli. L'obiettivo del gioco è quello di scoprire dove sono state posizionate le bombe dallo stratega, facendo saltare tutti i componenti della squadra nei cerchi liberi dalle bombe. Vince la squadra che per prima salta i cerchi in modo corretto.

Materiale occorrente: 20 cerchi, foglio di carta e penna.

Disegno:



Collaborazione – “LE Zattere”

Preparazione: Il gruppo viene suddiviso in coppie.

Un bambino della coppia sarà il passeggero mentre l'altro farà il motore.

Il passeggero si posiziona dentro al primo cerchio mentre il motore dietro alla riga di fondocampo.

Le coppie partono nello stesso momento, a una distanza di 2 metri tra loro

Spiegazione: Al via del gioco ogni passeggero deve saltare nel cerchio avanti, mentre il motore prende il cerchio libero e lo appoggia davanti e vicino al cerchio nel quale si trova il passeggero.

Il passeggero non può mai uscire dal proprio cerchio e appoggiare i piedi a terra.

E' importante che ogni coppia si organizzi autonomamente, senza troppe indicazioni dell'insegnante.

Collaborazione e Ascolto – “Il labirinto al buio”

Preparazione: Si definisce in modo chiaro (con dei coni, oppure una linea o un cerchio) il punto di partenza e quello di arrivo (posizionato dalla parte opposta del campo e sempre ben definito dal materiale).

Tra il punto di partenza e quello di arrivo sono posizionati materiali diversi, che fungono da ostacoli.

I bambini sono suddivisi a coppie. Uno dei due è bendato mentre l'altro no.

Spiegazione: Il compagno non bendato deve condurre il compagno bendato al punto di arrivo, utilizzando dei comandi vocali (fai 4 passi verso dx, fai 7 passi in avanti), ed evitando di toccare gli ostacoli presenti sul percorso.

Una volta raggiunto il traguardo, si possono invertire i ruoli, ritornando al punto di partenza.

Gli ostacoli da evitare possono essere di qualsiasi materiale, quantità e forma;

Nel caso il gioco risultasse troppo difficile:

Il compagno non bendato si posiziona dietro al compagno bendato appoggiando le mani sulle sue spalle. Attraverso il tatto indicherà la direzione all'amico:

- pressione su spalla sx = vai a sx
- pressione su spalla dx = vai a dx
- pressione su entrambe le spalle = vai in avanti

FASE INIZIALE DI UNA LEZIONE

Perché suggeriamo di iniziare e finire in Cerchio?

- E' un punto di riferimento chiaro;
- Indica l'inizio e la fine della lezione, diventa un rito importante per scandire il ritmo della lezione;
- Non c'è un primo e non c'è un ultimo, tutti sono uguali;
- Ci si può guardare tutti;
- Agevola il dialogo, l'ascolto ed il confronto;

Come possiamo dare inizio alla nostra lezione una volta formato il cerchio?

1. Chiediamo se qualcuno si ricorda che cosa è stato fatto la volta precedente in palestra;
2. Attiriamo l'attenzione dei bambini:
 - chiedendo loro di toccare velocemente alcune parti del corpo: "2 secondi per toccare la testa", "3 secondi per toccare un ginocchio e la fronte", "2 secondi per toccare con il pollice destro la nuca";
 - Provando a fare tutti insieme molto rumore con i piedi, oppure con le mani sul pavimento, per poi riprovare ad eseguire gli stessi movimenti in assoluto silenzio;
3. Stabiliamo una sequenza di movimenti che ci indicano l'inizio vero e proprio della lezione:
 - Ad esempio: 5 circonduzioni della braccia, 10 saltelli sul posto, per 5 secondi stare in equilibrio sulla gamba destra e poi sulla gamba sinistra, una corsa a ginocchia alte sul posto per 5 secondi,
 - Imitando il personaggio delle fiabe inventato dall'insegnante oppure il protagonista di qualche storia raccontata in classe. Si mimano le sue caratteristiche (aspetti fisici, abbigliamento o movimenti particolari) attraverso il corpo e il gesto di ogni alunno.
 - Utilizzando il movimento segmentario della dita per conoscere le sue parti, e i diversi nomi, appoggiando il pollice sopra il pollice, l'indice sopra l'indice, il medio sopra il medio e via dicendo.

Quale attività possiamo proporre in movimento nello spazio?

- **ORIENTARSI NELLO SPAZIO:** i bambini camminano nello spazio senza toccare i compagni e andando ad occupare gli spazi liberi della palestra. Al segnale (suono dato dall'insegnante) i bambini si fermano come delle statue. E' possibile camminare avanti, indietro, e lateralmente. E' possibile variare la posizione statica. E' possibile sostituire il correre al posto del camminare.

- **MUOVERSI IN UNO SPAZIO LIMITATO** (un quadrato disegnato a terra con nastro carta, oppure un cerchio): ogni bambino ha un proprio spazio nel quale eseguire le richieste dell'insegnante. Si può proporre di: saltare a piedi pari, oppure solo con un piede, saltare avanti allo spazio, indietro, a destra e a sinistra. Si può proporre di restare in equilibrio su una sola gamba per alcuni secondi e di camminare con precisione sul bordo dello spazio (in avanti, indietro, in senso orario oppure antiorario, sulle punte dei piedi o sui talloni).
- **TRASFORMARSI IN UN CERCHIO** (oppure in un foglio di giornale, o in una palla): La maestra ha in mano un cerchio e chiede agli alunni, posizionati specularmente, di imitare con il proprio corpo i movimenti del cerchio. Si può proporre l'attività senza o con la musica. Si può ripetere il gioco variando il materiale da imitare.

FASE CENTRALE

Viene presentato un gioco di gruppo, adattato alle linee guida, quindi senza contatto tra i partecipanti e senza scambio di materiali, da poter proporre nella fase centrale di una lezione di educazione motoria.

Nella fase iniziale di questa ipotetica lezione, i ragazzi potrebbero prendere confidenza con lo spazio del gioco lavorando individualmente sullo schema motorio del camminare.

“Gioco dei due colori”

Schema motorio: camminare

Capacità coordinativa: reazione motoria

Life skills: ascolto e attenzione

Preparazione: disporre a distanza di 4mt due file di cinesini disposti 2 mt uno dall'altro. Utilizzare tanti cinesini quanti sono i componenti delle due squadre. Segnalare a una distanza di 5 mt da entrambe le file un quadrato, utilizzando lo scotch o mettendo delle pezze, per ciascun partecipante.

Organizzazione: suddividere i partecipanti in due squadre e posizionare ciascun componente su un cinesino.

Spiegazione: se il docente chiama il colore rosso entrambe le squadre devono raggiungere camminando, il più velocemente possibile, la propria postazione sulla linea del colore chiamato. Se il docente chiama il colore blu tutti i componenti devono raggiungere il proprio spazio sulla linea blu. La squadra che per prima riesce a posizionare tutti i suoi componenti nella postazione esatta guadagna un punto. Vince la squadra che ottiene più punti.

Varianti:

1. Cambiare lo schema motorio con cui i partecipanti devono raggiungere la propria postazione, correre e saltare.
2. Cambiare la posizione di partenza dei partecipanti, girati di schiena, in ginocchio, seduti.
3. Aumentare o diminuire la distanza delle postazioni da raggiungere.
4. Cambiare lo stimolo, non più vocale ma visivo.

Disegno:

