

03 | 2019

Tema del mese – Sommario

I sei temi fondamentali 2

Forme di gioco

- La relazione 3
- La postura 5
- I sensi 8
- Le abilità 11
- Il tempo 13
- Lo spazio 16

Perché non proporre un «angolo destinato al movimento»? 19

Informazioni 20

Categorie

- Livello scolastico: 1° e 2° anno di scolarizzazione
- Categoria d'età: 4-6 anni
- Livello di apprendimento: principianti e avanzati
- Livello di capacità: acquisire, applicare, creare

Il movimento come strumento di apprendimento



Scoprire, esplorare, capire e imparare sono attività in cui i bambini si impegnano a fondo. Questo slancio spontaneo è molto importante perché è grazie a una buona struttura corporea che sviluppano le abilità e le conoscenze necessarie per riuscire la loro scolarità. Durante il primo e il secondo anno di scolarizzazione, bisogna fare esperienze motorie che garantiscano uno sviluppo globale.

Gli adulti associano spesso il movimento alla distrazione, ma il movimento è uno strumento essenziale nel processo di apprendimento. Per quale motivo? Qual è il rapporto fra postura e capacità di lettura? Perché esercitare i propri sensi aiuta a migliorare l'attenzione?

Sei temi fondamentali

In base ai sei temi fondamentali scelti – la relazione, la postura, i sensi, le abilità, il tempo e lo spazio – questo tema del mese fornisce spunti sulla loro importanza come prerequisiti per una scolarità equilibrata. Per ogni tema sono proposte attività specifiche, ludiche e che necessitano di poco materiale, ciò che consente di integrarle facilmente in qualsiasi momento della giornata. Molte di queste forme di gioco possono essere adattate anche agli allievi più grandicelli. La reintegrazione dei prerequisiti è molto utile, perché il corpo cresce, la relazione con gli altri evolve ed è utile trovare un sostegno nell'attività fisica.

Attività sotto controllo e un «angolo destinato al movimento»

Oltre ai vantaggi che comporta per lo sviluppo generale del bambino, il movimento è raccomandato per motivi di salute (fisica). In un'aula che favorisce il movimento, il bambino si muove regolarmente, in modo controllato o libero e in diversi momenti della giornata. Per raggiungere questo obiettivo, l'insegnante può influire sulle attività controllate e proporre un «angolo destinato al movimento». Nel caso di attività controllate, si tratta di trasformare alcune attività di apprendimento sedentario in attività di apprendimento attivo. Non si tratta di aggiungere dei contenuti, ma di arricchire la forma in cui possono essere introdotti, compresi o ripetuti. Con la pratica, il movimento diventa un mezzo di apprendimento che si integra naturalmente con altri supporti. «L'angolo destinato al movimento» è uno spazio ludico che permette agli allievi di imparare a dosare la loro energia muovendosi in classe in un quadro ben definito.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

I sei temi fondamentali

Le capacità di apprendimento sono la parte emergente di molte competenze che si acquisiscono fin dalla prima infanzia.

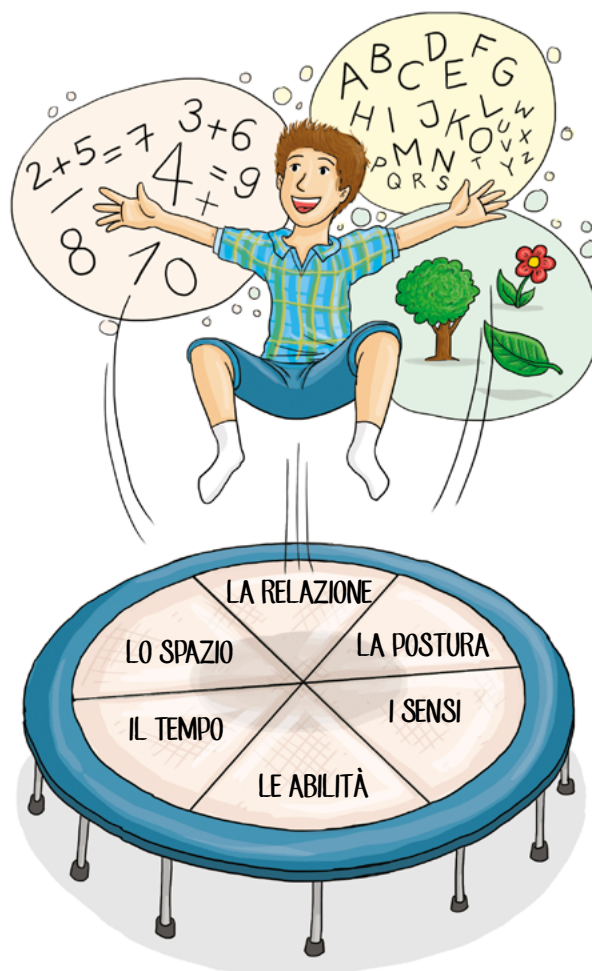
A livello di psicomotricità, la pratica e la teoria aiutano a comprendere questa complessa struttura che prende origine dall'esperienza motoria, in un contesto relazionale predominante.

Per gli allievi che frequentano il primo e il secondo anno di scolarizzazione, i movimenti realizzati in coppia o in gruppo implicano importanti interventi di coordinazione da parte degli alunni stessi e dell'insegnante. Il tema della relazione (relazione con sé stessi e con gli altri) implica delle attività che prevedono adattamenti fisici, l'ascolto degli altri e il dialogo non verbale. Si consiglia di attuare tutte queste attività regolarmente.

Spinti dal piacere di fare movimento, gli allievi dai quattro ai sei anni rafforzano la loro postura, sviluppano la percezione dei loro sensi e delle loro abilità. Questi tre ambiti sono strettamente collegati fra di loro e si supportano a vicenda. È buona regola mescolare le attività dei vari ambiti menzionati.

Attraverso il tempo e lo spazio, gli allievi migliorano la loro consapevolezza e la loro capacità di adattamento all'ambiente che li circonda. Le attività proposte permettono di affrontare queste nozioni astratte in modo ludico e di imparare ad adattarsi ai vincoli spazio-temporali.

Grazie a questi sei temi, l'insegnante approfondisce e favorisce gli ambiti importanti per lo sviluppo psicomotorio dei bambini. Naturalmente, questi temi non sono esaustivi, ma direttamente collegati agli obiettivi scolastici dei primi anni.



Ogni tema rimanda alla raccolta di attività corrispondente.
Basta un clic!

La relazione

Stare insieme, dialogare, posizionarsi uno di fronte all'altro o uno accanto all'altro, essere vicini. Alcuni bambini non sono ancora a proprio agio in questo genere di situazioni.

Soprattutto nei primi anni di vita, imparare a «stare insieme» assume un'importanza fondamentale. Le opportunità di gestire le emozioni e di comunicare con gli altri influenzano considerevolmente la scolarità del bambino. È quindi importante darsi il tempo per conoscere dapprima sé stessi, esprimere a parole ciò che si sente, assumere ruoli diversi (ascoltare per essere ascoltati, guardare per essere guardati, ecc....). Sapersi avvicinare agli altri e toccarsi con rispetto sono le chiavi per la convivenza futura.

Acrobati

Questa attività, che permette ai bambini di collaborare, va proposta sotto forma di gruppi di lavoro.

Gli allievi hanno a disposizione una panchina o una sedia e delle piccole schede che contengono le sfide da affrontare. Ad esempio: se sulla scheda sono disegnate due mani e un piede gli allievi devono assumere una posizione in cui sono tutti in contatto e in cui solo due mani e un piede toccano la panchina o la sedia. Dopo averla sperimentata, ogni gruppo presenta le proprie idee alla classe.

Materiale: una panchina o una sedia a testa, schede con sfide (v. «[Modelli da scaricare](#)», pdf)



Il mago

Questo gioco da svolgere in coppia esige una certa disciplina e un dialogo non verbale.

Un allievo è un mago che utilizza i propri poteri per guidare un compagno. La mano del mago si trova a qualche centimetro dal viso del compagno. I due si spostano nello spazio a disposizione mantenendosi sempre alla stessa distanza.

Variante

- I maghi possono cambiare partner. Devono accordarsi fra di loro e organizzare lo scambio senza proferir parola.



Il postino

Questo gioco teatrale permette di inscenare le emozioni e le sensazioni attraverso il personaggio del postino. Può essere preceduto dall'esplorazione in gruppo di carte diverse che aiutano i bambini a esprimersi.

La classe si trova a un'estremità dell'aula e designa un postino che deve andare a prendere una carta all'altra estremità e portarla a un compagno a scelta. Su questa carta è raffigurata un'emozione o una sensazione che il postino dovrà mimare mentre percorre il tragitto verso il destinatario. Quest'ultimo diventa poi il nuovo postino.

Materiale: carte con rappresentazioni di emozioni e sensazioni (v. «[Modelli da scaricare](#)», pdf)



Lo scultore

Il tema di questa attività basata sulla collaborazione è l'espressione corporea delle emozioni.

Questa attività comprende due parti:

- 1ª parte: gli allievi si suddividono in coppie: uno scultore e una statua. Lo scultore fa assumere al compagno una posizione in cui esprime un'emozione.
- 2ª parte: gli scultori passano da una statua all'altra e cercano di indovinare l'emozione corrispondente. La statua può rispondere formulando degli indizi.



Il nodo

Un grande classico dei giochi di collaborazione, che riscuote sempre molto successo fra i bambini.

Gli allievi si danno la mano e formano un cerchio. Si spostano liberamente sempre tenendosi per mano fino a formare un grande nodo umano. In funzione del livello del gruppo, l'insegnante offre loro la possibilità di organizzarsi o dirige gli spostamenti di ognuno per sciogliere il nodo.



Massaggio al circo

Questa attività di coppia è riservata alla fase del ritorno alla calma. Il massaggio è un ottimo modo per raggiungere tale scopo.

Il bambino che sarà massaggiato si sdraia bocconi. Il compagno massaggiatore è al suo fianco ed esegue dei movimenti sulla sua schiena. L'insegnante fornisce le indicazioni. Il filo conduttore è il circo: ogni fase del massaggio è il passaggio di animali o di artisti sulla pista. Una spalla rappresenta l'entrata e l'altra l'uscita. Fra un passaggio e l'altro, la pista viene pulita (movimenti dolci e circolari su tutta la schiena).

Qualche idea:

- Cavalli: eseguire dei movimenti dinamici con la punta delle dita.
- Elefanti: posare una mano dopo l'altra esercitando un po' di pressione.
- Acrobata: effettuare dei movimenti a zig zag.
- Artisti col monociclo: eseguire dei piccoli cerchi.



La postura

Il tono posturale è la tensione che permette di mantenere e modulare la posizione dell'asse del corpo. Questa capacità è la premessa necessaria per tutti i cambiamenti e adattamenti posturali.

Un asse ben strutturato permette di sedersi senza affaticarsi, di rilassare le braccia e le mani durante le attività grafo motorie e le funzioni articolari ed è utile per sostenere lo sguardo, ecc. Offrendo agli allievi l'opportunità di rafforzare il tono posturale, l'insegnante fornisce loro le basi necessarie per svolgere tutte le azioni quotidiane (parlare, disegnare, guardare, ecc.).

Si lavora sulla propriocezione congiuntamente al tono posturale. Questo senso è molto importante, perché corrisponde alla capacità di conoscere, di sentire dall'interno la posizione del corpo. La propriocezione permette quindi di guidare le posture e i movimenti e di adeguarli costantemente. Offre anche una consapevolezza permanente del proprio corpo, anche nell'immobilità, e contribuisce alla sensazione di sicurezza interiore.

Il ballo del leoncino

Durante questa attività si stimola il linguaggio corporeo dei bambini per quanto riguarda la postura, ma anche la coordinazione e il ritmo. I bambini riproducono i movimenti del leoncino.

Canzone (strofe da imparare)

- | | |
|---|--|
| 1 Questo è il ballo del Leoncino
ruota bene il tuo bacino
alza le manine al cielo
e... conta fino a tre! | 3 Questo è il ballo del Leoncino
spingi piano il tuo vicino
salta con un dito in bocca
e... conta fino a tre! |
| 2 Questo è il ballo del Leoncino
manda un bacio al tuo vicino
tocca i piedi con un dito
e... conta fino a tre! | 4 Ora un salto a naso chiuso
ora una giravolta
una grattatina in testa
e... conta fino a tre! |

Materiale: [Musica](#)



L'ascensore

Questa attività viene svolta in gruppo e richiede molta concentrazione.

Gli allievi sono in piedi e restano sul posto. Collocano il sacchetto dei semi sulla testa scendendo e salendo fino al piano stabilito.

- 1° piano: mani per terra
- 2° piano: gambe piegate
- 3°: piano: in piedi, gambe tese
- 4° piano: braccia sollevate

Un allievo dopo l'altro propone un piano. Se un bambino perde il proprio sacchetto il suo ascensore è guasto e deve correre sul posto per cinque secondi per cercare un tecnico.

Materiale: un sacchetto di semi a testa



Il seme

Con l'aiuto di una storiella, i bambini affinano le loro percezioni corporee e lavorano sull'equilibrio.

Gli allievi iniziano in ginocchio, con la testa posata sulle ginocchia (raggomitolati). Srotolano progressivamente la schiena fino a mettersi in piedi con i piedi uniti e terminano il movimento in equilibrio su una gamba seguendo le indicazioni dell'insegnante.

Storia

I semi sono sotto terra e aspettano il sole.

— Gli allievi sono raggomitolati. —

Il sole riscalda la terra e i germogli crescono fino a uscire dal terreno.

— Gli allievi sollevano la testa e si alzano lentamente fino a raggiungere la posizione in piedi con i piedi uniti. —

Quando sono ben cresciuti appare un bocciolo.

— Mani giunte davanti al petto, dita incrociate. —

Che sale verso il sole.

— Mani sempre unite, braccia tese sopra la testa. —

I petali si aprono.

— Mani aperte e braccia a V sopra la testa. —

E cresce una fogliolina.

— Un piede sale lungo la gamba opposta. Gli allievi mantengono questa posizione il più a lungo possibile. —



Gara di dita prensili

Il divertimento è garantito con questo gioco che sollecita molte competenze: equilibrio, abilità e autocontrollo.

Gli allievi sono in piedi e formano un cerchio al centro del quale si trovano delle perle. Ognuno ha un recipiente davanti a sé. Al segnale, cercano di afferrare il maggior numero di perle con i piedi e di metterle nel recipiente.

Alla fine del gioco, gli allievi disegnano le perle raccolte sul loro foglio e le contano. Chi è in grado di scrivere annota il risultato sullo stesso foglio.

Materiale: un recipiente di plastica, un foglio e una matita a testa, numerose perle di grandi dimensioni



Forte vento

Un'attività durante la quale due gruppi assumono un ruolo preciso: il vento tempestoso e degli alberi solidi e imperturbabili.

La classe è suddivisa in due gruppi uguali: gli alberi e il vento. Gli alberi sono in piedi e immobili mentre il vento soffia e turbinata attorno a loro. Gli allievi che imitano il vento eseguono uno slalom attorno ai compagni con un foulard in mano. Gli alberi non devono cadere, malgrado la tempesta.

L'attività viene svolta a ritmo di musica. Quando l'insegnante interrompe la musica, gli allievi che fanno il vento si fermano vicino a un bambino statico (albero) e si scambiano i ruoli.

Varianti

- Modificare le posture per aumentare la difficoltà dal punto di vista dell'equilibrio: piedi uniti, un piede davanti all'altro.
- Collocare gli alberi su delle collinette (cuscini, ecc.).
- Autorizzare gli allievi che fanno il vento a toccare leggermente gli alberi quando passano loro accanto.

Materiale: musica, foulard



I sensi

I sensi permettono di captare le informazioni del mondo esterno. Saperle trattare significa, fra le altre cose, riuscire a distinguere con facilità ciò che sentiamo (qualità, intensità, orientamento, ecc.) e selezionare le informazioni pertinenti da quelle che non lo sono. Per sviluppare una buona capacità di attenzione, un allievo necessita di almeno due di queste capacità.

Un buono sviluppo sensomotorio permette all'allievo, ad esempio, di dirigere l'attenzione verso informazioni rilevanti o di evitare che il minimo rumore o il riflesso del sole sulla finestra lo irritino o lo distraggano eccessivamente. L'orientamento dello sguardo durante la lettura o il dosaggio della pressione durante la scrittura dimostra pure l'importanza di sollecitare gli allievi a esplorare i loro sensi.

Nella relazione con gli altri è necessaria anche la modulazione delle azioni in base alle proprie sensazioni. I bambini della scuola dell'infanzia si comportano spesso in modo maldestro (contatti o sguardi mal gestiti, scarsa capacità di ascolto). Questi atteggiamenti riflettono un sistema sensoriale in graduale sviluppo, con grandi differenze da un bambino all'altro.

Sento le mollette!

Questa attività si svolge in coppia ed è ideale per la fase di ritorno alla calma. Associa le sensazioni tattili allo schema corporeo.

Un bambino è sdraiato sulla schiena o bocconi con gli occhi chiusi. Il compagno attacca delle mollette da bucato sui suoi vestiti. Il bambino sdraiato deve nominare le parti del corpo su cui vengono appese le mollette.

Varianti

- Il bambino deve nominare le parti del corpo nell'ordine in cui vengono posizionate le mollette.
- Si possono fissare diverse mollette nello stesso punto e il bambino sdraiato deve indicare dove si trovano e il loro numero.

Materiale: da tre a quattro mollette per coppia



Un buon orecchio!

Per svolgere questa attività non è necessaria alcuna preparazione.

I bambini lavorano sull'attenzione uditiva e lo schema corporeo in modo ludico.

Gli allievi sono in piedi e immobili. Uno di loro sceglie una parte del corpo. L'insegnante suona il flauto e gli allievi sollevano o abbassano la parte del corpo corrispondente in base all'altezza della nota. Il gioco continua anche con altre parti del corpo.

Variante

- Idem, ma gli allievi si spostano attraverso tutta l'aula.

Materiale: un flauto



Passeggeri

Un'attività calma da svolgere in gruppo che favorisce l'attenzione e la capacità inibitoria dei bambini.

Un bambino assume il ruolo di autista di bus e si siede a un'estremità del materassino (il bus), dando la schiena al gruppo. Chiude gli occhi e/o posa la testa sulle ginocchia. I compagni designati dall'insegnante si siedono uno dopo l'altro il più discretamente possibile nel bus (sul materassino). L'autista cerca di contare il numero di allievi che si sono seduti. Quando l'insegnante dà il segnale, l'autista indica il numero di allievi contattati e poi si gira per verificare.

Materiale: un materassino



La cucciolata

Un'attività da fare in coppia che, per essere svolta correttamente, esige una buona dose di collaborazione e di ascolto.

Ogni coppia sceglie un animale e i rispettivi ruoli (genitore e cucciolo). Il cucciolo chiude gli occhi e segue il genitore con l'ascolto. Durante la passeggiata, il genitore propone al «piccolo» degli oggetti da riconoscere senza guardarli (oggetti tattili e oggetti sonori).

Variante

In uno spazio libero: il genitore si posiziona in un punto dell'aula e il cucciolo deve raggiungerlo.

Materiale: oggetti tattili e oggetti sonori



Occhio di falco

Questa attività di rilevamento visivo può essere svolta in diverse varianti: chi sarà il più veloce?

Questo gioco è diviso in tre tappe:

- **1ª tappa:** gli allievi sono in cerchio e l'insegnante nomina un oggetto da trovare in classe (colore, forma, ecc.). Non appena viene individuato, l'allievo deve toccarlo e tornare al suo posto il più velocemente possibile. Attenzione: insistere sul fatto che l'allievo non è autorizzato a muoversi prima di aver individuato l'oggetto.
- **2ª tappa:** idem ma gli allievi devono individuare e indicare l'oggetto dal punto in cui si trovano.
- **3ª tappa:** si possono muovere solo gli occhi (il corpo resta immobile) e indicare l'oggetto.

Materiale: diversi oggetti presenti in classe



Codice Morse

L'attenzione dei bambini viene sollecitata durante questa attività tranquilla, da realizzare in coppia.

Due allievi sono seduti uno dietro l'altro. Quello che si trova dietro batte un ritmo sulla schiena del compagno, che deve poi riuscire a riprodurre sul pavimento davanti a lui.

Varianti

- L'allievo davanti deve riprodurre anche la posizione in cui avviene il tocco (in alto a destra, al centro, ecc.).
- Tutta la classe: gli allievi sono in cerchio, gli uni dietro gli altri. Il ritmo è dato da un allievo che lo trasmette al compagno davanti a lui, e via di seguito fino a quando il ritmo torna al primo allievo. Quest'ultimo riconoscerà il suo ritmo?



Sorvegliante di pantofole

Un'attività che possiede un forte potenziale ludico. Andrebbe idealmente proposta all'inizio della giornata.

Formare un cerchio con una corda. Un allievo è seduto al centro con gli occhi chiusi, attorno a lui ci sono le pantofole dei compagni. I compagni cercano di recuperare le loro pantofole senza farsi toccare dal sorvegliante. Il gioco finisce quando tutti gli allievi si sono ripresi le loro due pantofole.

Materiale: pantofole degli allievi, una corda



Sentiero misterioso

Questa attività è ideale da proporre quando gli allievi entrano in classe, perché li rende subito attivi e attenti.

Disporre una coperta fra lo spogliatoio e il luogo di raggruppamento. Diversi oggetti sono sparpagliati sotto la coperta. Quando gli allievi entrano in classe camminano su questo sentiero (senza pantofole) e lo esplorano con i piedi. All'inizio nominano e descrivono gli oggetti che sentono e poi raccontano anche quello che questi oggetti hanno trasmesso loro in termini di piacere o di disagio.

Compiti annessi:

- Contare gli oggetti.
- Smistarli (per consistenza, tema, forma, ecc.)
- Sceglierne uno e poi disegnarlo.

Materiale: una coperta, oggetti su cui è possibile camminare



Le abilità

Essere a proprio agio nel proprio corpo spesso va di pari passo con una certa fiducia in sé stessi. Il bambino che possiede una buona consapevolezza corporea e che ha sviluppato una certa scioltezza a livello di motricità sarà in grado di indirizzare tutta la sua attenzione ai progetti di gioco o di apprendimento, perché si sente sicuro nel proprio corpo.

Proponendo regolarmente delle attività in movimento, l'insegnante incoraggia la realizzazione dei movimenti di base necessari per lo sviluppo di movimenti più complessi. Per dirla più semplicemente, le capacità motorie globali acquisite consentono di sviluppare la motricità fine, che sta alla base del grafismo. Ogni tappa è quindi di per sé importante e serve a preparare la successiva. L'allievo che può contare su un buono sviluppo psicomotorio si stanca di meno e ha una migliore disponibilità emotiva e cognitiva nei confronti dell'apprendimento.

Ping pong

Questa attività basata sui salti offre una grande intensità fisica in uno spazio ristretto.

Tre allievi sono delle racchette da ping pong, gli altri delle palline da ping pong immobili nell'area riservata al gioco. Le racchette corrono a toccare le palline, le quali devono saltare cinque volte e poi immobilizzarsi fino a quando un'altra racchetta non le avrà toccate. Le racchette cercano di mantenere il maggior numero di palline in movimento. Alla fine del gioco, l'insegnante invita gli allievi ad ascoltare i loro battiti cardiaci e il ritmo della respirazione fino al ritorno alla calma.

Varianti

- Le palline sono allineate di fronte a una parete. Quando vengono toccate devono fare un'andata e ritorno fino alla parete opposta, poi saltare tre volte. Non possono essere toccate durante lo spostamento.
- Variare i tipi di salto: salti a rana, su un piede, ecc.

Osservazione: è possibile delimitare lo spazio degli allievi che fanno le palline con del nastro adesivo. In questo modo è possibile regolamentare l'area riservata al gioco anche se è limitata.



Alfabeto

Questo gioco da fare in coppia associa la scoperta delle lettere a dei lanci precisi.

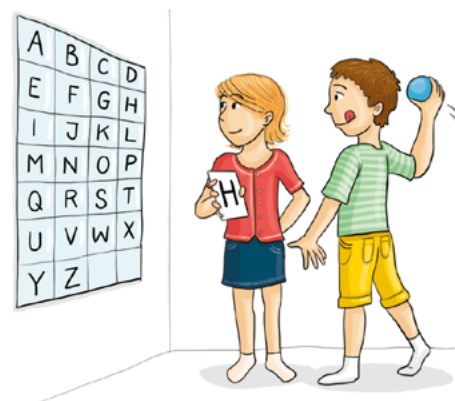
Preparazione: installare una lavagna o un altro tipo di supporto verticale sul quale sono disegnate le lettere dell'alfabeto. Preparare delle carte, ognuna delle quali con una lettera dell'alfabeto e depositarla a 1,5-2 metri dal supporto (lato nascosto). Mettere a disposizione una palla che non rimbalza o un sacchetto di semi.

Svolgimento: un allievo gira una carta, nomina la lettera che vi figura e la mostra al compagno che deve lanciare la palla contro la lettera equivalente disegnata sul supporto.

Varianti

- Gli allievi possono «scrivere» il loro nome lanciando ogni volta la palla.
- Un allievo nomina una lettera e il compagno cerca di prenderla di mira o viceversa.
- Idem, ma con delle immagini di animali, oggetti, colori, forme, ecc.

Materiale: una lavagna o un supporto verticale, carte, una palla o un sacchetto di semi



Racconto animato

Questa attività basata sull'ascolto e sul movimento permette ai bambini di trasformarsi nel personaggio di un libro.

La classe e l'insegnante sono in cerchio. Agli allievi viene attribuito il ruolo di un personaggio di un libro. Durante la lettura devono eseguire un movimento predefinito quando il personaggio in questione viene menzionato.

Idee di movimento in base al contesto:

- salire e scendere da un banco;
- eseguire un salto come una rana;
- alzarsi e girare attorno a una sedia;
- sdraiarsi sulla schiena e alzarsi rapidamente.

Osservazione: se si usa un libro, leggerlo agli allievi qualche volta prima dell'attività mostrando loro le immagini.

Materiale: libro



Ho cinque anni!

Un'attività che combina respirazione e movimenti leggeri delle dita.

Gli allievi sono seduti e aprono una o due mani, palmi verso il viso, dita bene aperte. Soffiano sul loro pollice che si piega e fanno la stessa cosa con il dito seguente. Tra un soffio e l'altro fanno una breve pausa.

Variante

- Il numero di dita sulle quali gli allievi soffiano può essere adattato:
 - all'età effettiva dell'allievo;
 - a un numero scelto dall'insegnante o dal dado.



Classe variopinta

Durante questa attività i bambini immaginano di colorare tutta l'aula.

L'obiettivo è di lavorare sulla motricità fine. Una progressione è proposta a partire da un movimento dissociato del braccio, poi dell'avambraccio, fino all'esercizio del movimento delle dita.

Il lavoro di tinteggiatura si svolge in tre tappe:

- **1ª tappa:** sulle grandi superfici si usa il rullo: gli allievi realizzano grandi movimenti con tutto il braccio.
- **2ª tappa:** sulle superfici di medie dimensioni si usa il pennello grande: gli allievi eseguono dei movimenti con l'avambraccio e la mano.
- **3ª tappa:** per i dettagli si usa il pennellino: gli allievi muovono solo il polso, il pollice e l'indice come se utilizzassero un pennello fine.

Una volta l'attività terminata, gli allievi si raccolgono in cerchio per raccontarsi i colori e i disegni che hanno immaginato.



Il tempo

Riuscire ad adattare il proprio movimento a un segnale, al tempo o a un ritmo del gruppo è di grande utilità per gli allievi. Le attività scelte per questo tema si concentrano su due tipi di competenze: la capacità di strutturare la propria attività in relazione al tempo (comprensione e nozione) e l'aggiustamento interno del proprio livello di attività (adattamento).

Giocare in movimento aiuta a comprendere gli eventi ciclici (ad esempio le stagioni), a percepire la durata e ad acquisire delle nozioni temporali collegando percezione e rappresentazione.

Saper modulare il proprio livello di attività in relazione al compito o al contesto è una grande risorsa su cui si può lavorare con dei giochi in movimento. Gli allievi sviluppano la loro capacità ad attivarsi o a rifocalizzarsi in modo adeguato, senza l'aiuto di terzi.

Il movimento in classe è quindi un ottimo strumento per imparare a ritrovare la calma. È nelle sfumature infatti che gli allievi riescono a sviluppare i propri metodi di concentrazione. Tutti i giochi con segnali per indicare l'inizio o la fine di un'attività (sonori, visivi, tattili) favoriscono questo sviluppo.

Piuma

Durante questa attività, gli allievi adattano la loro velocità in funzione dello spazio e di una durata che possono visualizzare grazie alla piuma.

Gli allievi sono disposti dietro a una linea, a una certa distanza dall'insegnante che lancia la piuma. Gli allievi devono spostarsi in modo tale da raggiungere la seconda linea quando la piuma cade a terra. Ripetere l'esperienza cambiando le distanze.

Materiale: una piuma, corde (per definire le linee)



Segui il mio ritmo!

Un'attività dinamica che permette di radunare il gruppo senza alcuna preparazione. Il numero di bambini che si spostano può essere adattato all'obiettivo: concentrazione o attività fisica.

Gli allievi sono in piedi, suddivisi nello spazio a disposizione. Due di loro si spostano alla velocità definita: lentamente o rapidamente. Si spostano liberamente fra gli allievi immobili e si scambiano il posto con un compagno a scelta, che dovrà poi riprendere la velocità di spostamento. I due ritmi potranno ancora essere facilmente identificabili alla fine del gioco?

Osservazione: lo stesso esercizio può essere svolto con degli animali i cui ritmi di spostamento (andatura) sono facilmente riconoscibili.



Parole in movimento

Il ritmo della lingua può spesso essere enfatizzato con delle filastrocche o battendo le mani. Ma è anche possibile muoversi eseguendo dei salti.

Gli allievi saltano nei cerchi associando ogni salto a uno dei seguenti compiti:

- un salto per ogni sillaba;
- un salto per ogni lettera di una parola;
- un salto per ogni parola di una frase.

Varianti

- Proporre una forma specifica di salto: piedi uniti, su un piede solo, di lato, ecc.
- Le istruzioni possono variare a seconda del livello di autonomia degli allievi.

Esempio per le sillabe:

- Livello 1: l'insegnante mostra l'esercizio e gli allievi lo eseguono a turno.
- Livello 2: tutti gli allievi battono con le mani il numero di sillabe, poi eseguono lo stesso numero di salti nei cerchi.
- Livello 3: l'insegnante dice una parola e un allievo esegue i salti. Se li effettua correttamente gli altri seguono a turno.
- Livello 4: disporre delle schede ognuna con il nome di un allievo della classe vicino al primo cerchio. L'allievo ne prende una e salta il numero di sillabe corrispondente al nome posandola poi accanto all'ultimo cerchio in cui ha saltato. L'insegnante può così effettuare la verifica.

Materiale: cerchi o altri oggetti per segnare un percorso. Per la variante: schede con i nomi degli allievi



Tic tac

Una bella attività che favorisce l'integrazione nel gruppo, basata sulla concentrazione e sul divertimento. Riusciranno gli allievi a mettere in moto la macchina?

Gli allievi sono seduti in cerchio con un bicchiere di plastica davanti a loro. Al segnale dell'insegnante, mettono in moto la macchina al suono di «tic! tac!».

- tic: sollevare il bicchiere con la mano destra.
- tac: posare il bicchiere davanti al compagno di destra.

La macchina continua così e accelera fino a quando si inceppa! A quel punto si può ricominciare con la mano sinistra e nell'altro senso: «tac tic».

Variante

- Idem, ma con i giorni della settimana, ciò che permette di assimilare la natura ciclica dei giorni. È possibile utilizzare la seguente canzone: «Lunedì chiusin chiusino, Martedì bucò l'ovino, sguscio fuori Mercoledì, «Pio, pio» fece di Giovedì, Venerdì fu un bel pulcino, beccò Sabato un granino. La Domenica mattina aveva già la sua crestina.» Al termine della canzone, gli allievi si sdraiano sulla schiena.

Materiale: un bicchiere di plastica per allievo



Le stagioni

Come visualizzare il ciclo delle stagioni? Questa attività da fare in cerchio aiuta gli allievi a capire e a memorizzare il passaggio delle stagioni.

Gli allievi formano un cerchio, suddiviso in quattro porzioni da due corde posate a forma di croce. Le parti uguali rappresentano ognuna una stagione. Gli allievi si spostano sui lati (passo scivolato) cantando: «*Primavera, vera, vera, ve – Poi l'estate, estate, estate, e – C'è l'autunno, autunno, autunno, o – Poi l'inverno o, poi l'inverno o...*». Quando la canzone si interrompe gli allievi nominano la stagione in cui si trovano e le sue particolarità.

Variante

- Variare i modi di spostarsi e il ritmo.

Osservazione: gli allievi possono partecipare alla preparazione del gioco riempiendo le porzioni del cerchio con dei disegni o dei materiali che illustrano ogni stagione. È anche possibile rappresentare tre stagioni con un semplice disegno e lavorare la stagione in corso in modo più specifico (con foglie morte e trucioli per l'autunno ad esempio).

Materiale: due corde, quattro immagini (v. «[Modelli da scaricare](#)», pdf)



Mima la stagione

Un'attività che aiuta a capire e a memorizzare le stagioni. Ogni stagione viene mimata in funzione del ciclo della natura.

- Primavera: mani unite davanti al petto, dita incrociate. Le dita si separano e si aprono come un fiore (la parte inferiore dei palmi si tocca).
- Estate: le due mani e le due braccia si sollevano e le mani formano una sfera (il sole).
- Autunno: le mani si abbassano di nuovo e fanno dei movimenti a zig zag in aria (foglie che cadono).
- Inverno: le mani sono aperte davanti all'addome, palmi rivolti verso il basso, e si allontanano per tracciare una linea orizzontale (la neve = il riposo della natura).



Vero o falso?

Questa attività permette di lavorare sull'azione-inibizione. Ascoltare prima di agire è importante per la riuscita di questo gioco. L'effetto del gruppo consente ai bambini di correggersi attraverso l'imitazione.

Gli allievi sono in piedi e devono ascoltare le affermazioni dell'insegnante. Se l'affermazione corrisponde alla realtà (ad es. «la coccinella vola!») gli allievi si alzano e sollevano le braccia in alto. Se l'affermazione è sbagliata (ad es. «la balena vola»), gli allievi si siedono.



Fai quello che ti dico!

Questo gioco, molto conosciuto soprattutto nella Svizzera romanda, permette di lavorare sull'azione-inibizione e associa delle indicazioni legate allo schema corporeo.

Un allievo dà un'istruzione agli altri. L'istruzione riguarda sempre una postura che può essere mantenuta fino a quando non viene formulata la seguente. Se l'istruzione è preceduta dalla formula «Fai quello che ti dico!» (ad esempio: «fai quello che ti dico: solleva un braccio!»), bisogna obbedire e realizzare il movimento. Se invece l'istruzione non è preceduta da «Fai quello che ti dico!» (ad es. «Alzatevi!»), non bisogna eseguirla.



Lo spazio

Il bambino scopre dapprima lo spazio del suo corpo (parte alta, parte bassa, dentro e fuori, ecc.). In seguito generalizza questi concetti dapprima nello spazio concreto e poi in quello rappresentato (disegno, piano, ecc.). I giochi sullo schema corporeo permettono di acquisire le nozioni legate allo spazio apprese grazie a una buona conoscenza del proprio corpo.

Il movimento, per definizione, è organizzato nello spazio ed è naturale integrare le prime nozioni spaziali attraverso delle esplorazioni in movimento. Con istruzioni semplici, che includono anche punti di riferimento spaziali, gli allievi integrano gradualmente le nozioni di base e le associano più facilmente ai punti di riferimento rappresentati (schede, piani, ecc.).

Inoltre, i giochi in uno spazio condiviso, spesso proposti in gruppo, permettono di imitare e di rendere gli esercizi più divertenti per i bambini che non hanno punti di riferimento.

Accordo o disaccordo

Lo spazio è utilizzato come mezzo di comunicazione (sì o no). Questa attività permette di favorire l'espressione orale in modo dinamico.

Preparazione: delimitare chiaramente due spazi. Ognuno di questi spazi deve poter contenere tutti gli allievi presenti.

Possibili disposizioni:

- Delimitare un cerchio, l'interno rappresenta il «sì» e l'esterno il «no».
- Stabilire che stare sul banco significa «sì» e davanti al banco «no».
- Definire due spazi distinti, uno con un pannello su cui è rappresentata una faccina sorridente o un semaforo verde, l'altro su cui figura un viso triste o un semaforo rosso. Si possono inserire anche le parole «sì» e «no».

Svolgimento: l'insegnante o un allievo formula il proprio punto di vista. Esempio: «sciare è fantastico!». Gli allievi esprimono il loro accordo o disaccordo spostandosi da uno spazio all'altro. Possono anche posizionarsi fra i due spazi per esprimere «sì e no».

Varianti

- Un allievo racconta un evento e i compagni si collocano nello spazio del «sì» o del «no» a dipendenza se hanno vissuto o meno la stessa esperienza. Esempio: «questo fine settimana sono andato nel bosco». Si può anche giocare con delle affermazioni. Esempio: «Mi piacciono le mele».
- Gli allievi devono determinare se le affermazioni dell'insegnante sono corrette o meno. Esempio: «la farfalla ha le piume».

Materiale: oggetti per delimitare gli spazi, pannelli



Gioco della campana con coccodrilli

Questa attività permette di stabilire una corrispondenza fra lo spazio concreto e un piano.

Un mazzo di schede che rappresentano un gioco della campana con dei coccodrilli è appoggiato per terra (rovesciato), vicino al gioco della campana vero e proprio. A turno, gli allievi girano una scheda e saltano posando i piedi solo sulle caselle della campana che corrispondono alle caselle blu della scheda (senza coccodrillo). Quando il gioco è stato ben assimilato si può cercare di eseguirlo a memoria.

Materiale: schede (v. «[Modelli da scaricare](#)», pdf), gioco della campana



Domatore

Questa attività permette di affrontare il tema delle forme geometriche e l'uso di un piano.

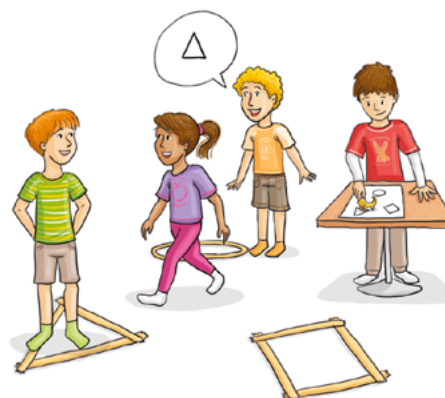
Preparazione: disporre delle grandi forme geometriche per terra (materiale specifico o crearle con il nastro adesivo). Preparare un foglio A2 su cui sono disegnate le stesse forme (stessa ripartizione spaziale) e appoggiarlo su un tavolo con delle figurine di animali (una per allievo che sarà presente al tavolo). Prevedere un po' di musica.

Svolgimento: un allievo è il domatore, gli altri rappresentano degli animali e sono suddivisi in due gruppi: il primo si sposta nell'aula imitando degli animali, il secondo sposta le figurine di animali sul piano di gioco. Quando l'insegnante interrompe la musica, il domatore indica su quale forma geometrica gli animali devono andare. Gli animali seguono le istruzioni: gli allievi in movimento si dispongono sulle forme per terra; gli allievi attorno al tavolo spostano le loro figurine sulla forma indicata.

Varianti

- Modificare il materiale utilizzato in base ad altri criteri: colori, cifre, stagioni, punti di riferimento nello spazio, ecc.
- Il domatore può anche indicare delle posizioni da assumere: tutti gli animali in cerchio, in colonna, di fronte a un altro animale, ecc.

Materiale: forme specifiche o nastro adesivo, foglio A3, figurine di animali, musica



Lista della spesa

Questa attività si pratica in modo autonomo. Permette di sviluppare le costruzioni in base a dei modelli.

All'inizio di un percorso si trovano delle schede con una «lista della spesa», su cui sono indicati i pezzi necessari per la costruzione (numero, forma e colori) che l'allievo dovrà andare a prendere dall'altra parte del percorso.

Dopo aver riportato tutti i pezzi necessari si può riprodurre la forma rappresentata sul retro della scheda.

Osservazione: non è necessario fornire troppe istruzioni. Ogni allievo deve trovare il proprio modo di organizzarsi. L'insegnante può aggiungere dei dettagli a seconda dell'obiettivo da raggiungere (ad esempio un pezzo alla volta per migliorare l'equilibrio oppure senza schede per sviluppare la memoria).

Materiale: schede (v. «[Modelli da scaricare](#)», pdf), pezzi di costruzione e materiale per il percorso



Arcobaleno

Questa attività associa esperienza e nozione dello schema corporeo.

I bambini alternano momenti di movimento dinamico («le fate volanti») a momenti di calma da dedicare alla motricità fine (colorare).

Gli allievi ricevono un foglio su cui è disegnata una sagoma. Il loro compito è di imitare gli elfi e le fate che volano in aula. L'insegnante si trova al centro con dei foulard in mano. Al suo segnale «Attenzione alla testa! Arcobaleno!» gli allievi passano gli uni dopo gli altri attraverso il foulard con la testa immaginando un colore. Dopodiché si dirigono verso il loro foglio e colorano con il colore immaginato la testa della sagoma. E così via per ogni altra parte del corpo.

Materiale: fogli, matite/pennarelli colorati



Vulcano

Questa attività di accoglienza in gruppo permette di attivare gli arti in modo dissociato.

Gli allievi sono dei piccoli vulcani che si mettono in attività al ritmo delle indicazioni dell'insegnante.

Nella profondità della terra, i vulcani si risvegliano dolcemente.

— Gli allievi fanno tremare i piedi uno dopo l'altro. —

Il risveglio s'intensifica.

— Gli allievi fanno tremare una gamba dopo l'altra. —

La lava sale in superficie.

— Gli allievi eseguono dei movimenti con la schiena e l'addome al suono «Bbbrrrrrr!». —

Il vulcano entra in eruzione...

— Le braccia tremano e si sollevano per mimare l'eruzione al suono «Pschhchh!». —



Pupazzo di neve

Questa attività garantisce un ritorno alla calma con un'attenzione particolare allo schema corporeo.

Gli allievi sono dei solidi pupazzi di neve. Tutti sono in piedi. Il sole fa capolino e li fa fondere progressivamente dalla testa ai piedi. Alla fine dell'attività, gli allievi sono per terra, il corpo ben rilassato (come delle pozzanghere).



Perché non proporre un «angolo destinato al movimento»?

La presenza di un «angolo destinato al movimento» permette agli allievi di sperimentare diverse forme di movimento in modo autogestito. Questo spazio soddisfa il loro bisogno naturale di muoversi e favorisce lo sviluppo psicomotorio, che nei bambini dai quattro ai sei anni è molto eterogeneo.

Collocazione

L'angolo destinato al movimento si trova nell'aula e va chiaramente delimitato, ad esempio con un mobile o un tappeto. È importante prendere in considerazione gli aspetti legati alla sicurezza durante l'allestimento di questa zona.

→ Opuscolo «[Promozione del movimento: i bambini vanno sul sicuro](#)» dell'upi – Ufficio prevenzione infortuni (pdf)

Materiale

Si consiglia di prevedere una cassa contenente del materiale che corrisponde alla tematica affrontata, ad esempio l'equilibrio, e di cambiarlo regolarmente. Per essere utilizzato il materiale non deve richiedere necessariamente l'aiuto o la presenza dell'insegnante.

Esempio: per esercitare la capacità di equilibrio si possono usare trucioli, cuscini o cuscini di stoffa riempiti di semi che gli allievi potranno utilizzare per realizzare un percorso.

Organizzazione

«L'angolo destinato al movimento» viene organizzato in base alle stesse regole e agli stessi punti di riferimento degli altri «angoli». Gli allievi possono recarvisi liberamente in coppia o a gruppi più grandi a seconda dello spazio a disposizione e della dinamica di classe. Si tratta di un'offerta molto apprezzata dagli allievi ed è quindi utile limitare il tempo di gioco per garantire a tutti la possibilità di sfruttarla.

Un «angolo destinato al movimento» cambia l'atmosfera in aula

Nei bambini di questa età, il bisogno di fare movimento è fondamentale e inevitabile. È molto importante dunque riuscire a soddisfarlo anche in classe. Guidare gli allievi in questo loro slancio naturale li aiuta a integrarsi nella vita scolastica. Soffocare il loro istinto è controproducente.

Grazie all'angolo destinato al movimento sia gli introversi che gli estroversi trovano il modo di esprimersi e di collaborare. Il materiale a disposizione deve consentire loro di dare libero sfogo all'immaginazione e stimolarli a creare dei giochi spontanei. Le palle e i foulard possono diventare delle piscine, le palle a forma di arachide si trasformano in cavalli, le corde in briglie, ecc.

Questo angolo modulare può anche andare oltre il concetto di tempo libero e offrire la possibilità di acquisire delle competenze in modo diverso. Un metodo, questo, che si rivela particolarmente adatto per molti allievi. Lo si può pure sfruttare per apprendere in movimento in base a istruzioni specifiche.

Questo spazio deve essere ben strutturato, perché la presenza di un angolo destinato al movimento in un'aula non è né facile da gestire né di tutto riposo. I giochi sono spesso dinamici e le regole dunque devono essere chiare. Inoltre, la sistemazione e il materiale vanno scelti con cura ed essere ben organizzati. Insomma, l'insegnante deve essere sempre vigile. Ma il gioco vale davvero la candela!

È da diversi anni che nella nostra classe proponiamo un angolo destinato al movimento, così come gli angoli «famiglia», «costruzione», «automobili», ecc. Questo spazio cambia l'atmosfera in classe, regala divertimento, una nuova dinamica e tanta felicità ai nostri allievi.

Marianne Fluck Felix, Mary-Jo Jean-Mairet



Informazioni

Bibliografia

- Bullinger, A., Delion, P. (2004). [Le développement sensori-moteur de l'enfant et ses avatars](#). Ramonville Saint-Agne: Erès.
- de Lièvre, B., Staes, L. (2008). [La psychomotricité au service de l'enfant: notions et applications pédagogiques](#). Bruxelles: De Boeck.
- Heimbarg, D. (2017). [Wenn Bewegung Wissen schafft: Handlungsplanung im Unterricht unterstützen](#). Hölstein: Verlag LCH Lehrmittel 4bis8.
- Institut du sport et des sciences du sport, Université de Bâle (2008-2009). [Kidz-Box: 25 giochi e suggerimenti](#). Berna: Promozione Salute Svizzera.
- Toscani, P. (2017). [Les neurosciences de l'éducation: de la théorie à la pratique dans la classe](#). Lyon: Chronique sociale.

Documenti da scaricare

- Ischer B. et al. (2016): [Muoversi di più nella scuola dell'infanzia](#). Macolin: UFSPPO.
- Steinmann, P., Seiler, S., Niederberger, L. (2017): [I rituali nello sport per i bambini](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Uwer, S., Bamert, U., Stettler, K. (2015): [«Scuola in movimento»](#). Macolin: UFSPPO.
- Wenk, F. (2012): [Oggetti di uso quotidiano](#). Macolin: UFSPPO.

Ringraziamo

Marianne Fluck Felix e i suoi allievi di 1H e 2H della scuola dell'infanzia di Fleurier (NE) per aver partecipato alle riprese fotografiche e video.

«Youp'là bouge! à l'école»

Questo progetto pilota è attualmente proposto nel canton Neuchâtel per gli allievi del primo e del secondo anno di scolarizzazione. Si tratta della variante del progetto attivo nella Svizzera tedesca [«Purzelbaum Kindergarten»](#). I partecipanti beneficiano di una formazione di base di tre mezze giornate e di un monitoraggio su due anni. Nelle classi [«Youp'là bouge!»](#) gli allievi si muovono regolarmente e in forme diverse: al momento dell'arrivo in aula, durante i momenti di transizione, durante le pause in movimento grazie agli «angoli destinati al movimento» e ai laboratori in movimento. Lo scopo è di conciliare gli obiettivi del [Piano di studi romando PER](#) alla necessità di fare movimento per imparare e vivere in modo sano. Il progetto è coordinato dal [«Service de l'enseignement obligatoire»](#) e dal [«Service de la santé publique»](#) del canton Neuchâtel e sostenuto da [Promozione Salute Svizzera](#). La [HEP-BEJUNE](#) assicura lo svolgimento della formazione e del monitoraggio del progetto.



- [Maggiori informazioni](#) (pdf)
- [Servizio televisivo](#) (filmato)

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

Autrici: Aline Schoch Prince, psicomotricista e coordinatrice del progetto «Youp'là bouge! à l'école» presso la HEP-BEJUNE
Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, insegnanti di scuola dell'infanzia

Traduzione: mobilesport.ch

Redazione: mobilesport.ch

Foto: Ueli Känzig, UFSPPO

Filmati: mobilesport.ch

Disegni: Gaëlle Pecoraro, [Organic Design](#)

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO