

**Scuola
Attiva**
kids

Linee Guida

Le Giornate del Benessere



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Ministro per lo Sport e i Giovani



**SPORT
E SALUTE**

Autrici:
Stefania Cazzoli
Miriam T. Scarpino

CONTESTO DI RIFERIMENTO

A. Il 23 agosto 2013 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha proclamato per il 6 aprile la Giornata Internazionale dello Sport per lo Sviluppo e la Pace riconoscendo allo sport, grazie al fondamento di valori positivi, il ruolo di potente strumento per rafforzare i legami sociali e promuovere lo sviluppo sostenibile e la pace, nonché la solidarietà e il rispetto per tutti.

B. Nel 2023 è stata approvata e pubblicata la «Modifica all'articolo 33 della Costituzione, in materia di attività sportiva», nello specifico la Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme. (legge costituzionale 26 settembre 2023, n. 1)

C. Giornata Mondiale della Terra (Earth Day, 22 aprile 2026)

Il tema è “OUR POWER, OUR PLANET” (Il nostro potere, il nostro pianeta):

La sostenibilità ambientale deriva dalle azioni quotidiane individuali e collettive e non solo dalle politiche governative, incoraggiando comunità, la scuola lavora e famiglie a proteggere il pianeta

CONTESTO DI RIFERIMENTO

SCUOLA ATTIVA KIDS

Anche Scuola Attiva Kids intende contribuire a sensibilizzare sul raggiungimento degli obiettivi delle Nazioni Unite Agenda 2030 - Giornata Internazionale dello Sport per lo Sviluppo e la Pace in applicazione dell'art.33 della Costituzione Italiana - **GIORNATA MONDIALE DELLA TERRA** istituendo....

LE GIORNATE DEL BENESSERE

proposte di attività per tutte le classi di scuola primaria che nel mese di aprile potranno dedicarsi a valorizzare l'approccio pedagogico **DELL'OUTDOOR EDUCATION** e ad esaltare l'apprendimento ed il benessere basato sul contatto con la natura.

LE GIORNATE DEL BENESSERE

6 - 22
aprile
2026

Proposte
di attività in
accordo con
Linee Guida
AF OMS
(2010-2020)
Outdoor
Education e
Evidence
based
Costituzione
Repubblica
Italiana

Percorso benessere

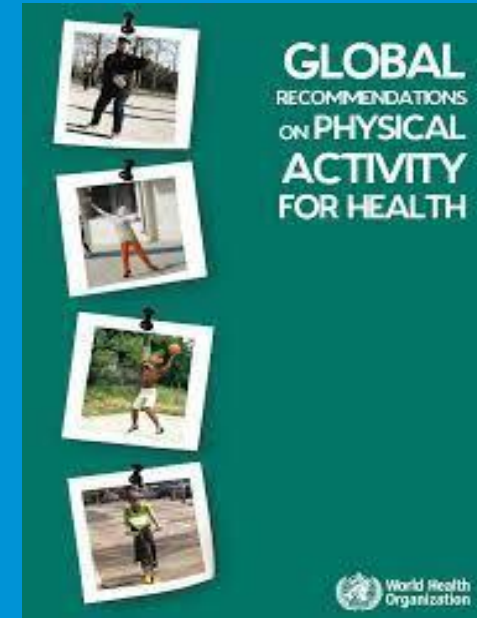
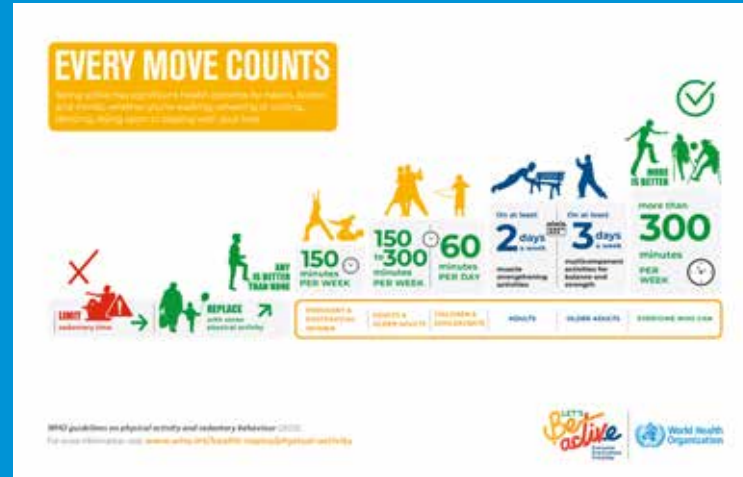
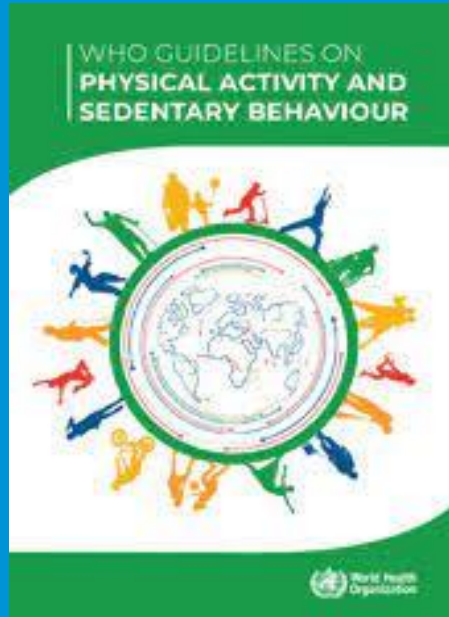
1. Cammina
cammina verso
il ...tesoro
2. Autostop
3. Un buon
risveglio
4. I maestri di
equilibrio
5. Tanti modi
per ...

Il Fitwalking

Orienteering
e Trail-O

La fune gigante
e il percorso vita

LINEE GUIDA DELL'ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE (OMS, 2010-2020) VS INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO (MIM, 2012-2025)



SPORT IN COSTITUZIONE
MODIFICA ALL'ARTICOLO 33

"La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme"

Dipartimento per lo Sport

Particolare autorizzativo per le scuole italiane
a cura del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Annali
della Pubblica Istruzione

Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

2012
NUMERO SPECIALE

MIM
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione

Decreto 9 dicembre 2013, n. 221

www.mim.gov.it

Ministero dell'Istruzione e del Merito

Nuove linee guida per l'insegnamento dell'educazione civica

OUTDOOR EDUCATION

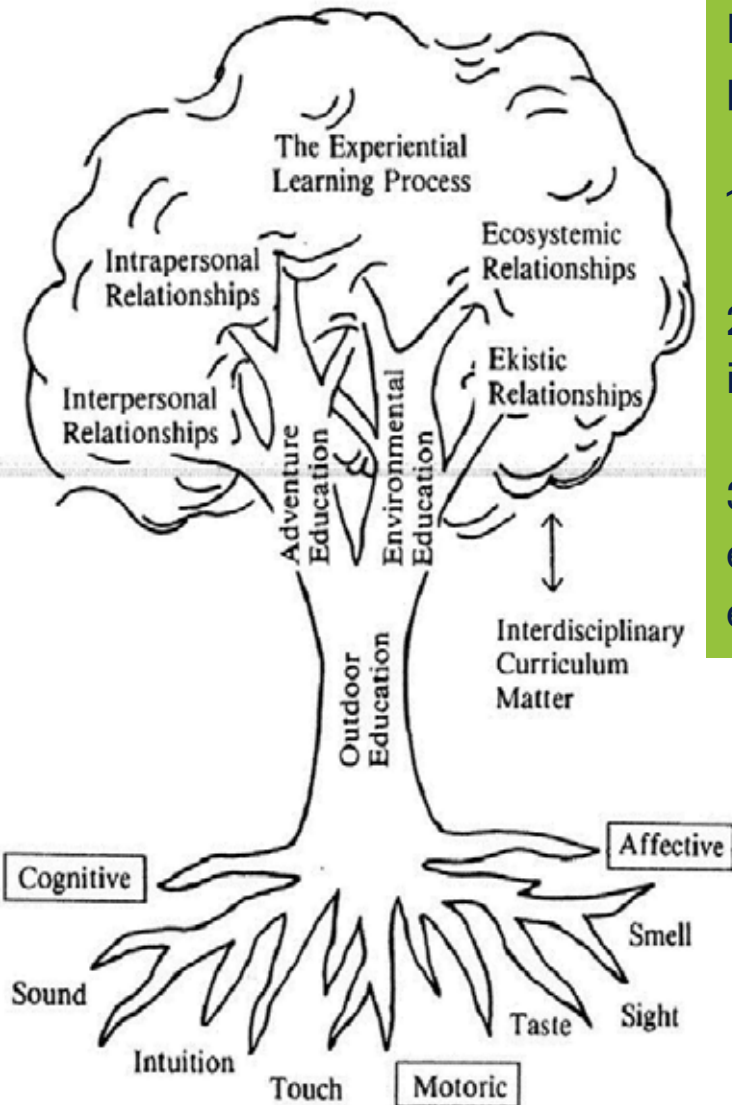
Outdoor education

E' un'esperienza pedagogica basata su:

1. interdisciplinarietà;
2. attivazione di relazioni interpersonali;
3. attivazione di relazioni ecosistemiche e di relazioni ekistiche. (Priest, 1986)

Modello pedagogico di riferimento

- a. Experiential learning ("apprendimento esperienziale") un'esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale per l'apprendimento (Kolb, 1984)
- b. Place-based education ("pedagogia dei luoghi") valore del luogo e del territorio come fonte primaria di stimoli per l'apprendimento. (Sobel, 2004)
- c. Collegamento con l'educazione ambientale e lo sviluppo sostenibile in un approccio pluridisciplinare. (Robertson, 2018)



LE GIONATE DEL BENESSERE per PROGRAMMAZIONE CURRICULARE DI EDUCAZIONE FISICA - MOTORIA E EDUCAZIONE CIVICA (MIM) - MESE DI APRILE

IDEA NARRATIVA

6-22 aprile giornata mondiale attività fisica e sport per lo sviluppo e pace – Earth Day

QUANDO

mese di aprile 2026

DOVE

5 PASSI = attività in accordo con LINEE GUIDA PA PER LA SALUTE (OMS, 2010-2020) & OUTDOOR EDUCATION – EVIDENCE BASED

Linee guida PA OMS (2020)	1. Almeno un media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana	2. Integrare, almeno 3 volte a settimana, con attività di tonificazione del core per il mantenimento della postura corretta,	3. Elasticità muscolare e flessibilità articolare e salute delle ossa;	4. Equilibrio	5. BENESSERE Limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo & emozioni
Outdoor education (Priest, 1986, Kuo, Barnes e Jordan, 2019)	1. interdisciplinarietà;	2. attivazione di relazioni interpersonali;	3. attivazione di relazioni ecosistemiche e di relazioni ekistiche (relazione tra ambiente e persona)	4. Percezione autoefficacia	5. Empatia e educazione alla collaborazione e a gestione delle emozioni per facilitare l' apprendimento e relazione
ATTIVITA'	1. CAMMINARE CAMMINA, CAMMINA VERSO IL TESORO (Attività aerobica) 	2. CORE AUTOSTOP 	3. FLESSIBILITA' UN BUON RISVEGLIO 	4. EQUILIBRIO I MAESTRI DI EQUILIBRIO 	5. TUTTO INSIEME TANTI MODI PER... 

PERCORSO BENESSERE:

1. CAMMINA CAMMINA VERSO IL TESORO



COSA TI SERVE

- un foglio di carta e una matita
- **5 tappi colorati:**
ogni tappo è un pezzo di tesoro
ad ogni colore corrisponde un modo di camminare

VARIETA'

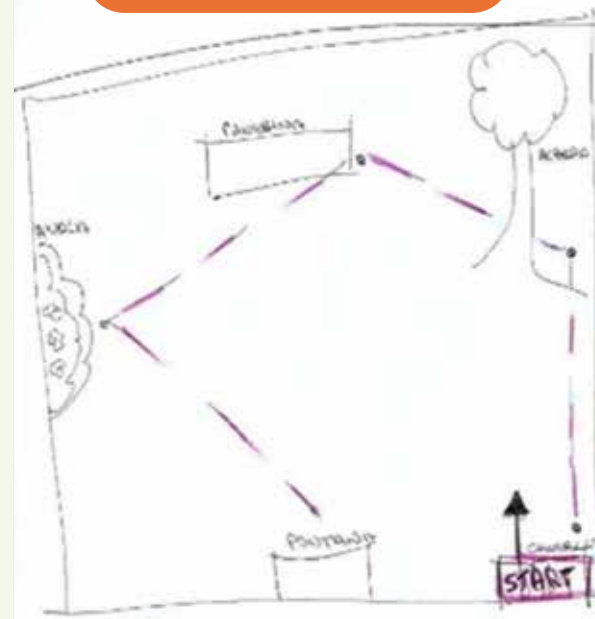
- **VERDE** cammina in avanti,
- **ROSSO** 3 passi indietro,
- **GIALLO** cammina sulle punte,
- **LILLA** cammina sui talloni,
- **AZZURRO** con incrocio laterale 3 passi a destra e 3 passi a sinistra,
- **BLU** puoi giocare a coppie, oppure in squadra, aggiungi il tappo blu per camminare insieme dandosi la mano oppure in fila indiana...



VARIABILITA'

- Disegna su 6 foglietti le 6 andature
- Tira fuori dalla tasca casualmente un foglietto per volta e raggiungi con quella andatura il tappo del colore corrispondente

CAMMINA CAMMINA VERSO IL TESORO



PERCORSO BENESSERE:

2. AUTOSTOP (CORE)

AUTOSTOP: dai un passaggio ad un oggetto!



- scegli un oggetto (giornalino, sasso, maglietta ripiegata, ecc.) e colloca due riferimenti visibili che siano distanti tra loro 10-12 passi;

VARIETA'

- trasporta l'oggetto scelto ogni volta che vai da un punto senza perderlo per la strada nei seguenti modi:
- in equilibrio sulla pancia- ASSOCIAZIONE VERDE
- in equilibrio sulla schiena; ASSOCIAZIONE ROSA
- inventa nuovi modi... ASSOCIAZIONE BLU...

VARIABILITA'

scrivi su foglietti le variazioni e tirale fuori da tasca in ordine casuale ed esegui

PERCORSO BENESSERE:

3. UN BUON RISVEGLIO

UN BUON RISVEGLIO...

- alzati sorridendo al sole!
- in piedi, con la schiena dritta e i piedi uniti, esegui le posizioni degli animali

- gatto
- tartaruga
- cane
- gambero



La camminata del GAMBERO sulle mani riporta alla posizione iniziale

PERCORSO BENESSERE:

4. I MAESTRI DELL'EQUILIBRIO

I MAESTRI DELL'EQUILIBRIO

- muoviti velocemente e quando ti senti pronta/o prova a mantenere una posizione di equilibrio:

VARIETA'

- fermo su un piede per 5" poi sull'altro piede
 - cammina seguendo una linea immaginaria
 - cammina su una piccola salita muovendosi all'indietro
 - cammina seguendo una linea immaginaria con un oggetto tenuto in mano (attenzione a non farlo cadere...)
 -
- ora che sei diventato un bravo maestro di equilibrio, prova a giocare con le carte....

VARIABILITA'

- estrai casualmente una carta numerata e prova a fare l'attività corrispondente.



PERCORSO BENESSERE:

5. TANTI MODI PER...

TANTI MODI PER...

- A ogni figura geometrica corrisponde un'azione (variazioni)



VARIETA'

- **CERCHIO** = cammina a braccia in alto sulla punta dei piedi cercando di allungarti verso il cielo con un braccio ad ogni passo (con il giallo: palla tenuta tra le mani);
- **QUADRATO** = saltella in avanti con uno e due piedi (con il giallo: palleggiando la palla a terra);
- **TRIANGOLO** = avanza saltando come una ranocchia (con il giallo: tieni la palla tra le mani a braccia tese avanti);
- **RETTANGOLO** = cammina tenendo le mani sulle tue scarpe e le gambe più tese che puoi (con il giallo: fai rotolare la palla tra i tuoi piedi spingendola pian piano con le mani).

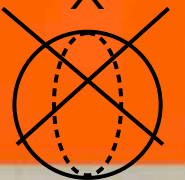
VARIABILITA'

- combina le figure geometriche e i cartoncini colorati arancioni e gialli: arancioni senza palla, gialli con palla

Senza palla

NO

X



Con palla

SI

V



LE GIORNATE DEL BENESSERE

SCOPRIAMO LE GIORNATE DEL BENESSERE

1. Giornate all'aria aperta, in stretta relazione con le caratteristiche del territorio e del contesto culturale in cui si vive;
2. Esperienze di tipo percettivo-sensoriale nelle quali il gioco, il movimento e la socialità hanno una valenza esplorativa;
3. Ambienti naturali come «palestre» polivalenti per lo stato di salute in generale: l'uscita dalle aule attiva contesti interdisciplinari, suscita il senso di meraviglia ed amplifica la percezione di spazi ampi;
4. Visite guidate dai docenti, affiancati dai tutor, in luoghi dell'arte e della cultura. I bambini partecipano attivamente facendo propri i principi anche dell'Educazione Civica e, con l'orgoglio di conoscere, valorizzare e vivere gli spazi pubblici come propri sviluppano il benessere psico-fisico che sostiene gli apprendimenti scolastici.

LE GIORNATE DEL BENESSERE

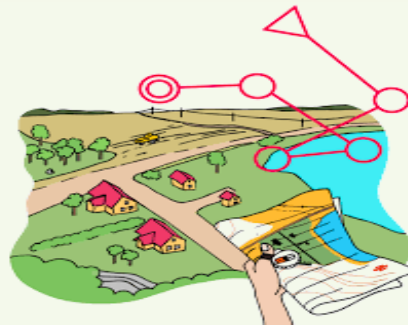
Aprile 2026 (6 e 22 aprile 2026)

Proposte di attività per tutte le classi di scuola primaria per valorizzare l'approccio pedagogico dell'outdoor education e per esaltare l'apprendimento ed il benessere basato sul contatto con la natura



Il Fitwalking

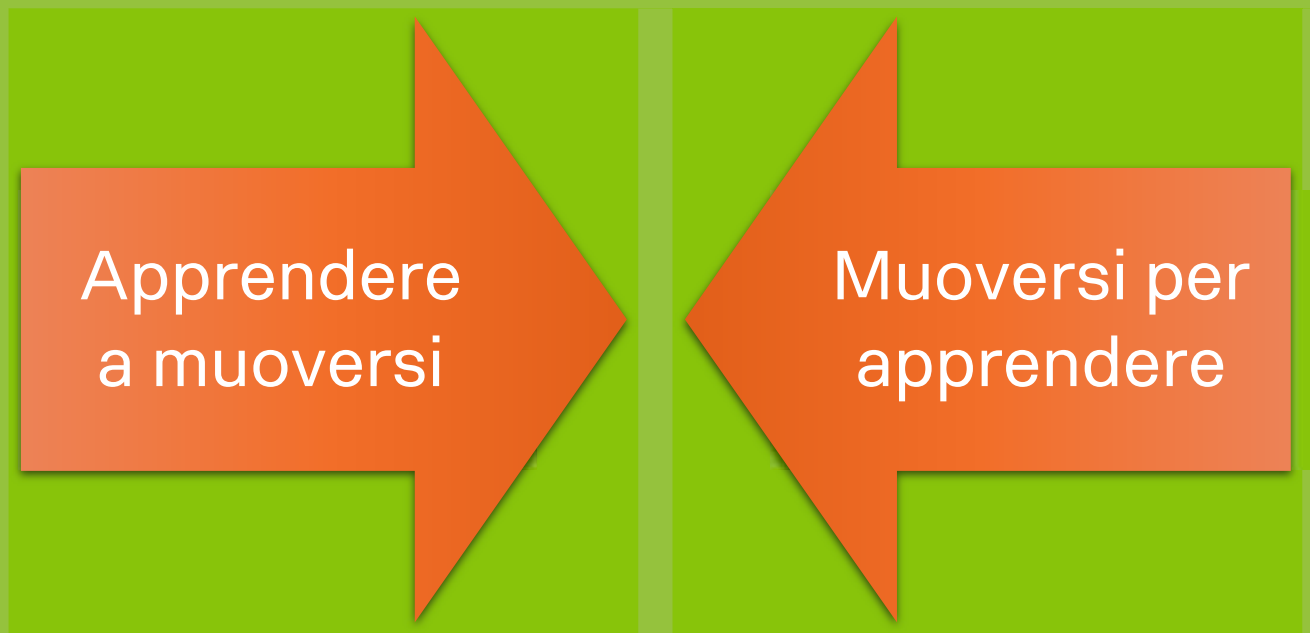
**Orienteering
e Trail-O**



**La fune gigante
e Il percorso
vita**

LE GIORNATE DEL BENESSERE

LE DIREZIONI DEL PROCESSO EDUCATIVO



(Sudgen, D. e Talbot, M., 1997; Colella, 2019; Stodden et al., 2023)

IL CAMMINARE



CAMMINARE è una delle forme di esercizio più efficaci, alla portata di tutti e con meno controindicazioni, per la quale non servono attrezzature particolari né iscrizioni: basta un paio di scarpe comode e la voglia di muoversi:

IL CAMMINARE



1. **abbassa la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, riducendo in modo naturale ansia e tensioni e, nella natura, amplifica questi benefici, migliorando il benessere mentale;**
2. **consuma fino a 300 calorie l'ora, favorendo il consumo di grasso rispetto all'uso di zuccheri, come fonte energetica principale;**
3. **coinvolge tutto il corpo in modo equilibrato e senza sforzi eccessivi, migliorando la postura, la respirazione e la resistenza generale, rendendola più sostenibile nel tempo senza richiedere un impegno fisico troppo elevato;**
4. **è un'attività naturale a basso impatto, nella quale il terreno naturale crea variazioni nel passo, migliorando l'equilibrio e la coordinazione;**
5. **riduce il rischio di malattie cardiovascolari (ad es. aritmie o infiammazioni cardiache legate allo sforzo eccessivo) del 30-50%; 30 minuti al giorno sono sufficienti per migliorare la circolazione e abbassare il colesterolo;**
6. **rafforza gambe, glutei e addominali, specialmente su terreni variabili o in salita;**
7. **è semplice, gratuito e adattabile a qualsiasi stile di vita;**
8. **aiuta il corpo a regolare la produzione di melatonina e l'ormone del sonno per via dell'esposizione alla luce naturale;**
9. **consente di riflettere e ridurre il carico mentale favorendo la concentrazione, la produttività nel resto della giornata, la capacità di problem solving e la creatività;**
10. **attiva i telomeri, le strutture del DNA legate alla longevità riducendo lo stress ossidativo e il processo di invecchiamento cellulare.**

IL FITWALKING



Il FITWALKING nasce in Italia nell'estate 2001 da un'idea di Maurizio Damilano che, coinvolgendo il fratello Giorgio, alcuni amici appassionati di cammino marcia e diversi ricercatori del campo medico-sportivo, dà vita al progetto fitwalking che è un'idea di un'attività di cammino che aiuta a mantenersi in forma capace di appassionare chi ama fare sport, chi ha necessità salutistiche, chi ama la natura e lo stare all'aria aperta.

Il fitwalking è un esempio di attività motorio-sportiva aggregante e libera, che valorizza il cammino umano quotidiano e include il camminare per **turismo**, per **passione**, per **salute**, per una miglior mobilità cittadina, per **lavoro e scoperta**.

Il camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, può essere acquisito conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking.



IL FITWALKING



Con la tecnica del FITWALKING, programmare gruppi di cammino, all'interno della classe che, "chiacchierando" possano percorrere distanze gradualmente maggiori (aree di un parco, sentieri sicuri intorno a monumenti e/o reperti archeologici, isole pedonali, ecc.) su terreni di diverso tipo.



Ulteriori approfondimenti sulla realizzazione delle attività proposte possono essere chiesti alla Commissione Didattico Scientifica di Scuola Attiva Kids, alla FISO e alla Federazione Fitwalking.

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE



SCHEDA DI RISCHIO

IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

SEZIONE 1
PROPOSTE MOTORIE

PREPARAZIONE

- Introdurre la classe al concetto di fitwalking, nato in Italia da un'idea di Maurizio Dianzani e sviluppato per trasformare il normale camminare in forma sportiva;
- Ideare e progettare attività volte ad appassionare chi ama la natura e aggregare chi ama camminare.

DESCRIZIONE

L'insegnante o il Tutor spiega alla classe l'obiettivo di praticare il "cammino attivo" (una ripetizione ciclica delle azioni che permetta di muoversi ad una velocità elevata, mantenendo una gestualità naturale) e aiuta i bambini ad individuare la giusta postura per avere un passo equilibrato, né troppo lungo né troppo corto e ben bilanciato rispetto ad altezza e lunghezza degli arti.

1

Gli alunni si esercitano per strutturare la completa "rullata" del piede: il contatto del tallone con il suolo deve essere ben accentratato, così da permettere al piede di compiere con eleganza il passaggio verso l'appoggio di tutta la pianta e la successiva spinta. I maggiori passamenti della corsa danno vigore all'avanzamento, mentre un movimento ampio ed armonico del bacino rende l'azione di fitwalking fluida.

2

L'insegnante o il Tutor invita ai bambini a curare il movimento degli arti superiori, come formidabile aiuto all'impulso della camminata: le braccia oscillano avanti e indietro ad angolo retto e a tempo rispetto alla lunghezza e alla frequenza dei passi; le spalle assottigliano il movimento delle braccia, mentre la testa, ben dritta, aiuta il completo allungarsi della colonna vertebrale.

3

OSSERVAZIONI

Il fitwalking può introdurre i bambini all'abitudine quotidiana del muoversi ai piedi all'aria aperta, promuovendo il benessere psico-fisico e la scoperta degli ambienti circostanti.

VARIAZIONI

L'insegnante o il Tutor propone agli alunni percorsi alternativi all'aria aperta, suggerendo obiettivi individuali, di coppia o di squadra, cambi di velocità e/o di pendenza (fitwalking in salita o in discesa).

Tipologia: attività individuale, a coppie o a squadre.

Obiettivi di apprendimento:

- organizzare il proprio movimento, in relazione a sé, allo spazio e al tempo;
- riconoscere i centri base di sicurezza nel movimento, per sé e per gli altri, e alcuni principi essenziali del benessere psico-fisico connessi alla cura del proprio corpo, alla prevenzione dagli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti di vita.

Obiettivi trasversali e trasversali:

- Educazione civica, per motivare a frequentare ambienti naturali, luoghi dell'arte e della cultura e a conoscere, valorizzare e vivere gli spazi pubblici.

Classi coinvolte: I e II (6-8 anni).

Numero partecipanti: intera classe.

Attrezzatura/materiali: cronometro; delimitatori e/o mappe per mostrare i percorsi.

Spazio utilizzato: cortile, parco o altro spazio idoneo.

Durata: 50'.

Strumenti fondamentali e abilità sviluppate:

- camminare;
- orientamento spaziale e funzioni esecutive;
- autoriflessione, controllo, inibizione e memoria di lavoro.

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE



SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE



SCHEDE DI GIOCHI
IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE
Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

ADATTAMENTI

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA

Adattamento dello spazio:
Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad es., introducendo nelle stazioni/nelle aree di gioco sonagli e materiali rumorosi, creando percorsi ben individuabili, con superfici percettibili e/o indicazioni in alfabeto Braille).

Adattamento della comunicazione:
Utilizzare prevalentemente la comunicazione verbale, descrivendo le varie fasi del gioco e i compiti motori richiesti con un tono di voce chiaro e un ritmo lento, cercando di ridurre i rumori di sottofondo. Accompagnare le fasi delle attività con il battito delle mani/la scansione del ritmo.

Adattamento del gruppo:
Impostare le attività in modo che gli alunni le svolgano in coppia, con un allievo-guida che descrive le fasi di gioco e sostiene il compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ URTIVA

Adattamento della comunicazione:
Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento tattile sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associare delle immagini alle richieste.

Adattamento del gruppo:
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia, un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove e fornisce feedback esterni in caso di necessità e/o richieste da parte del compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA

Adattamento dell'abilità motoria:
Proporre attività con brevi spostamenti, da realizzare eventualmente con l'utilizzo di ausili (deambulatori, bastoni, stampelle, ecc.) Adattare le proposte alle potenzialità degli alunni e definire tracciati facilmente percorribili.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Adattamento della comunicazione:
Integrare la comunicazione non verbale (schema sintetico riprodotto sulla lavagna o su un cartellone che rappresenta il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi) con quella verbale, seguendo un approccio multisensoriale.

Adattamento del gruppo:
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia (un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove) e organizzare brevi dimostrazioni, per facilitare una successiva realizzazione per emulazione.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

Adattamento della comunicazione:
Utilizzare prevalentemente un canale non verbale (immagini e schemi di sintesi dello spazio e dei compiti motori) oppure quello verbale, con un approccio mono-sensoriale, per limitare le informazioni simultanee.

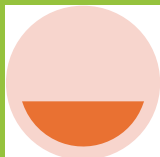
Adattamento del tempo di esecuzione:
Facilitare la memorizzazione delle sequenze, procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. Rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva. Limitare i tempi di inattività.

Autore attività: Miriam Teresa Scarpino e Fausto Certomà
Autrici adattamenti: Miriam Scarpino, Maria Teresa Grilli e Melissa Milani

SPORT
E SALUTE

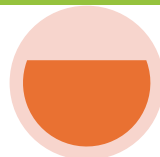


ORIENTEERING



IN CLASSE

La comprensione grafo-spaziale



IN CLASSE

Forme e rapporti: la prima mappa

LEGENDA



partenza



arrivo



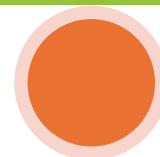
lanterna



recinzione non valicabile



oggetto particolare

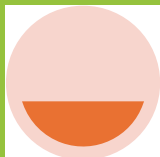


IN CLASSE

L'orientamento nello spazio



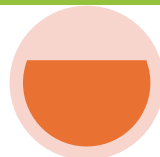
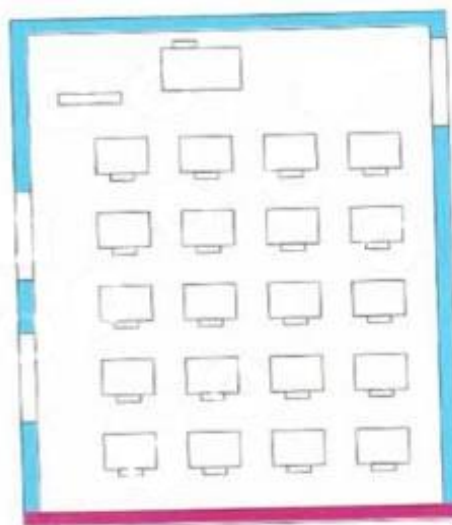
ORIENTEERING



IN CLASSE

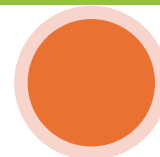
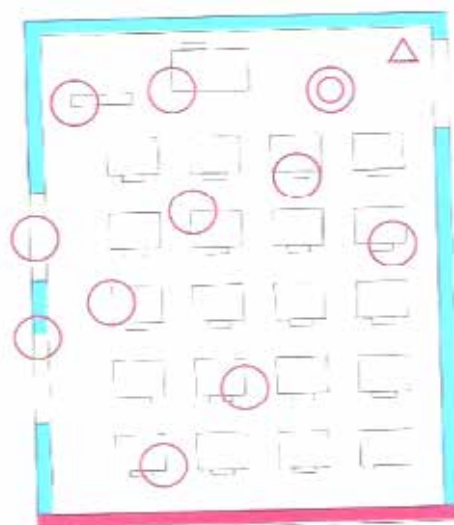
Piccole cartine intuitive

Misurare le distanze con unità di misura personali e riportarle in scala su un foglio a quadretti.



IN CLASSE

Individuare dei particolari indicati sulla mappa (punti di controllo)



IN CLASSE

Assegnare un punto da trovare ad ogni bambino che si recherà sul punto e colorerà la casella giusta con una matita colorata e rientrerà alla base per trovare un altro punto indicato dal docente.

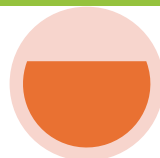
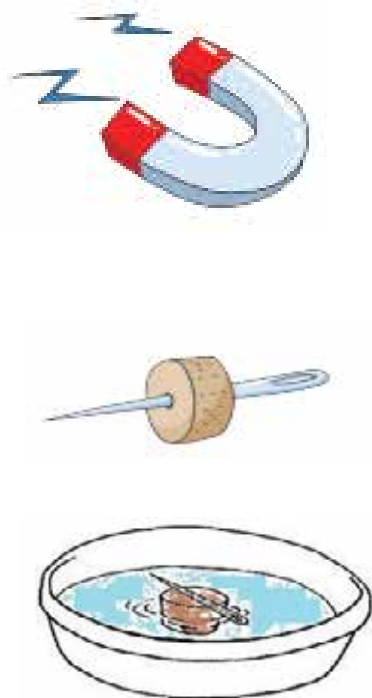


ORIENTEERING



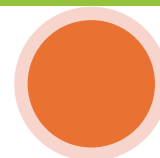
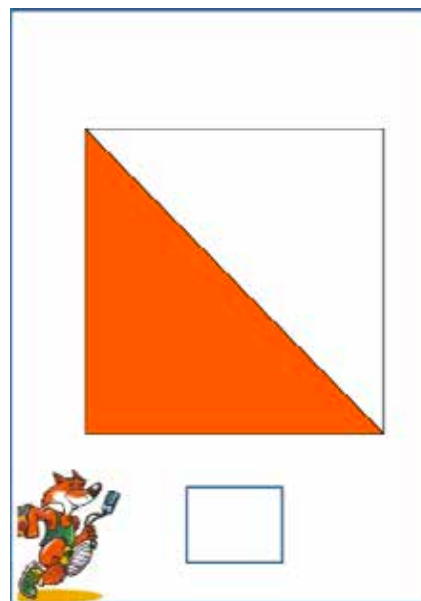
IN CLASSE

Costruiamo una bussola



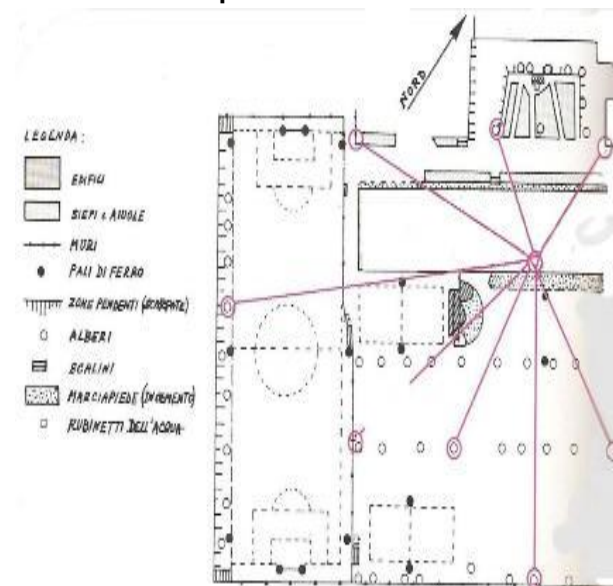
IN CLASSE

Realizziamo le lanterne

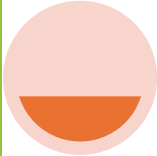


IN CORTILE

Misurare le distanze con unità di misura personali e riportarle in scala su un foglio a quadretti.



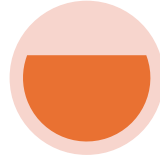
ORIENTEERING



NEL PARCO

Realizzare una cartina di un'area di un parco.

Nel corso della Giornata del Benessere occorre una matita ed una cartina per ogni 2-3 bambini.

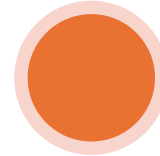


NEL PARCO

La classe è divisa in due gruppi.

Ciascun gruppo prepara 6-8 lanterne su ognuna delle quali è scritta una sillaba che, unita alle altre, formerà una intera frase.

<i>Scrivi qui ciò che leggi sulla lanterna</i>							
1	2	3	4	5	6	7	8



NEL PARCO

Il primo gruppo dispone le lanterne e consegna all'altro gruppo la cartina del proprio percorso. Analogamente il secondo gruppo per il primo.

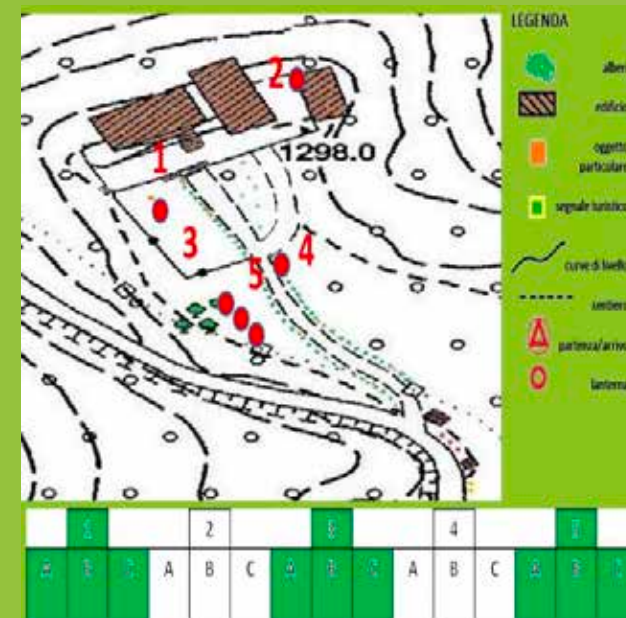


ORIENTEERING – TRAIL-O

Il **Trail-Orientamento** (in breve **Trail-O**) o Orientamento di Precisione è una disciplina nella Federazione Italiana Sport Orientamento, affiliata al CIP - Comitato Italiano Paralimpico.

Si tratta di una disciplina che non prevede di raggiungere fisicamente i punti di controllo posizionati sul terreno di gara, ma di identificarli a distanza, sempre usando mappa e bussola, presso dei punti di osservazione debitamente segnalati lungo dei sentieri, senza poter uscire da tali sentieri.

Da ogni punto di osservazione sono visibili una o più lanterne e il bambino deve decidere quale corrisponda eventualmente al punto di controllo riportato in mappa.



SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

ORIENTAMOCI

SCHEDA DI GIOCO

ORIENTAMOCI!

PREPARAZIONE

A Presentare ai bambini un'introduzione alla comprensione grafo-spaziale e all'orientamento nello spazio.

B Reperire i materiali per produrre piccole cartine intuitive, semplici bussole e/o lanterne da orienteering (vedi dettagli nella sezione "Descrizione" della scheda).



Tipologie: attività individuale, a coppie o a squadre.

Obiettivi di apprendimento:

- organizzare il proprio movimento. In relazione a sé, allo spazio e al tempo;
- riconoscere i criteri base di sicurezza nel movimento e alcuni principi essenziali del benessere psico-fisico e delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratoria e muscolari).

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- **Geografia**, per muoversi consapevolmente nello spazio circostante, orientandosi attraverso punti di riferimento, mappe e indicatori topologici (avanti, dietro, sinistra, destra, ecc.);
- **Arte**, per creare strumenti e rappresentare in prospettiva verticale oggetti e ambienti noti (pianta dell'aula, ecc.);
- **Educazione civica**, per promuovere il rispetto di sé stessi, degli altri e dell'ambiente e diffondere comportamenti salutarci.

Classi coinvolte: I e II (6-8 anni).

Numero partecipanti: l'intera classe.

Attrezzi/materiali: fogli, matite colorate, materiali per la costruzione delle bussole/lanterne da orienteering (vedi "Descrizione").

Spazio utilizzato: cortile, parco o altro spazio idoneo.

Durata: 50'.

Movimenti fondamentali e capacità sviluppate:

- camminare, correre e saltare;
- orientamento spaziale e funzioni esecutive;
- memoria di lavoro.

DESCRIZIONE

1

L'insegnante/il Tutor favorisce la creazione di una prima mappa: ad es., divide la classe in gruppi che, usando come unità di misura la pianta dei piedi/la braccia aperte/ un passo lungo, riproducono una piantina proporzionale e semplificata della classe, dimensionando anche gli oggetti nelle loro posizioni.

2

La classe realizza un laboratorio per la costruzione di bussole, sotto la guida dell'insegnante/del Tutor, ad es. seguendo questi semplici step:

- tagliare un tappo di sughero per ottenere un disco di circa 1 cm di altezza;
- inserire un ago da cucito nel disco di sughero e strofinare la punta su una calamita per 30" - 45";
- riempire una scodella con 2-3 cm di acqua e porre la calamita di sughero al suo interno, al centro. La punta dell'ago indicherà il nord!

3

L'insegnante/il Tutor organizza un laboratorio per la costruzione di semplici lanterne da orienteering, ad es., utilizzando delle scatole di cartone, dei palletti di legno o una corda per fissarle/appendere, dei colori e a tempera per decorarle e inserendo sopra/dentro alla scatola-lanterna un pannello di un colore specifico o un timbro particolare (per permettere ai bambini di certificare il raggiungimento delle varie lanterne).

4

L'insegnante/il Tutor propone alla classe momenti di gioco, in palestra, in cortile o in altri spazi idonei, che prevedano attività di orientamento nello spazio, il riferimento ai concetti imparati e l'utilizzo degli strumenti costruiti.

SEZIONE I

PROPOSTE MOTORIE

OSSERVAZIONI

La proposta permette di realizzare attività fortemente multidisciplinari e può introdurre i bambini all'abitudine quotidiana del muoversi a piedi all'aria aperta, promuovendo il benessere psico-fisico e la scoperta degli ambienti circostanti.

VARIAZIONI

- Recuperare cartine di aree cittadine/parchi da far "leggere" e eventualmente scoprire ai bambini;
- Proporre sfide a squadre di orienteering, con semplici percorsi riportati sulle mappe, lanterne da raggiungere, "punti di controllo" da individuare e indizi da raccogliere.



SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

ORIENTAMOCI

SCHEDA DI GIOCO
ORIENTAMOCI!
ADATTAMENTI

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA 👁️

Adattamento dello spazio
Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad es., introducendo nelle stazioni/nelle aree di gioco sonagli e materiali rumorosi; creando percorsi ben individuabili, con superfici percettibili e/o indicazioni in alfabeto Braille).

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente la comunicazione verbale, descrivendo le varie fasi del gioco e i compiti motori richiesti con un tono di voce chiaro e un ritmo lento, cercando di ridurre i rumori di sottofondo. Accompagnare le fasi delle attività con il battito delle mani/la scansione del ritmo.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che gli alunni le svolgano in coppia o in squadre, con allievo-guida che descrivono le fasi di gioco e sostengono il compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UORTIVA 🦿

Adattamento della comunicazione
Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associare delle immagini alle richieste.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia; un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove e fornisce feedback esterni in caso di necessità e/o richiesta da parte del compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA 🦿

Adattamento dell'abilità motoria
Proporre attività con brevi spostamenti, da realizzare eventualmente con l'utilizzo di ausili (deambulatori, bastoni, stampelle, ecc.). Adattare le proposte alle potenzialità degli alunni e definire tracciati facilmente percorribili. È possibile ispirarsi anche al Trail-Orientamento, una disciplina della Federazione Italiana Sport Orientamento affiliata al Comitato Italiano Paralimpico, che non prevede il raggiungimento dei punti di controllo posizionati sul percorso, ma una loro identificazione a distanza, da dei punti di osservazione preposti.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA 🧠

Adattamento della comunicazione
Integrare la comunicazione non verbale (schema sintetico riprodotto sulla lavagna o su un cartellone che rappresenta il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi) con quella verbale, seguendo un approccio multisensoriale.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia (un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove) e organizzare brevi dimostrazioni, per facilitare una successiva realizzazione per emulazione.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI 🙌

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente un canale non verbale (immagini e schemi di sintesi dello spazio e dei compiti motori) oppure quello verbale, con un approccio monosensoriale, per limitare le informazioni simultanee.

Adattamento del tempo di esecuzione
Facilitare la memorizzazione delle sequenze, procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. Rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva. Limitare i tempi di inattività.

Autrice attività: Miriam Teresa Scarpino
Autrici adattamenti: Miriam Teresa Scarpino, Maria Teresa Grilli e Melissa Milani

SPORT
E SALUTE

LA FUNE GIGANTE

LA FUNE GIGANTE

Se si ha a disposizione una fune gigante, circa 10-12 metri di cima marinara che può essere con poca spesa acquistata, è facile organizzare diverse attività che coinvolgano tutta la classe.



LA FUNE GIGANTE



SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

PERCORSO VITA



SCHEDE DI GIOCO

PERCORSO VITA

PREPARAZIONE

1. Distribuire una corda a bambino e, in classe, realizzare le attività di cui al punto 1. della sezione "Descrizione" della scheda.
2. Trovare spazi di gioco idonei, in grado di garantire libertà di movimento e sicurezza.
3. Mostrare ai bambini come personalizzare la corda per gli esercizi di salto: fermare la corda con i piedi a terra, al centro, e portare i manici alle spalle, arrotolare la parte di corda restante intorno alle mani.



Tipologia: attività individuale, a coppie o a gruppi.

Obiettivi di apprendimento:

- organizzare il proprio movimento, in relazione a sé, allo spazio e al tempo;
- riconoscere i livelli base di sicurezza nel movimento, per sé e per gli altri, e alcuni principi essenziali del benessere psicofisico connessi alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti di vita.

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- Educazione civica, per favorire la partecipazione consapevole alla vita della comunità scolastica, rispettandone le regole condivise e valorizzazione delle differenze; per promuovere comportamenti e scelte salutari.

Classi consigliate: 1 e II (5-8 anni).

Numero partecipanti: intera classe.

Percezioni materiali: corde per saltare; cinque cartoncini e delimitatori per il « Percorso vita ».

Spazio utilizzato: classe, palestra, cortile, parco o altro spazio idoneo.

Tempi: 50'.

Elementi fondamentali e abilità sviluppate:

- camminare, correre, saltare, rotolare e afferrare;
- orientamento spaziale e funzioni esecutive;
- autoinflazione, controllo, inibizione e memoria di lavoro.

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

DESCRIZIONE

Insegnanti e Tutor progettano insieme un programma di attività da proporre ai bambini in diversi momenti, pensato per essere svolto in classe, in palestra e all'aperto.

In classe, gli alunni imparano i nodi marinarci indispensabili, affascinanti da conoscere, utili anche fuori dalla banca, ad esempio:

- la gassa d'amante, il re di tutti i nodi. Facile da sciogliere e utile in molte situazioni;
- il nodo marso collo, il più semplice e banale dei nodi marinarci;
- il nodo piano, utile per unire due corde, più sicuro se le due corde sono di diametro uguale.

I bambini si esercitano anche a raddoppiare, triplicare o quadruplicare la corda per creare nuovi attrezzi.

SEZIONE 1
PROPOSTE MOTORIE

1

Nel cortile o in altro spazio all'aria aperta, fiducioso e il Tutor, con l'aiuto degli alunni, preparano il « Percorso vita », disponendo lungo un corridoio cinque cartoncini che indicano gli esercizi da svolgere con la corda, selezionati tra quelli già sperimentati in classe e in palestra.

2

In palestra, la classe impara a muovere la funicella nell'aria, con esercizi per migliorare la coordinazione e l'ampiezza del movimento, ad esempio:

- tenere la fune per le estremità, circondare il braccio destro avambraccio seguito dal braccio sinistro; ripetere più volte;
- oscillare delicatamente la corda avanti e indietro in modo da spazzolare il pavimento e superarla quando è vicina ai piedi;
- saltare tante volte di seguito una funicella in movimento, un modo per tenerla in forma.

3

OSSERVAZIONI

Tutte le attività proposte sono utili per diventare sempre più abili a saltare con la corda, uno strumento semplice, divertente e salutare.

VARIAZIONI

- 1. Variare le richieste motorie, relativamente agli aspetti di precisione, tempo e situazione;
- 2. Proporre esercizi a coppie, con due bambini, ognuno con una corda, che realizzano diverse combinazioni di movimenti o introdurre una o più funi giganti (circa 10 metri di cima marinarci), per coinvolgere più alunni contemporaneamente nei salti.

SPORT E SALUTE

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

PERCORSO VITA

2

Annoda due cime pendenti da due alberi diversi



4

Salta la corda con giro inverso per il maggior tempo possibile



3

Salta faccia a faccia con un compagno con la stessa corda per più tempo possibile



2

3

4

1

5

5

Entra nella fune gigante girante, fermati sul posto a saltare ed esci...



1

Percorsi di equilibrio sui disegni realizzati con le funi



SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

PERCORSO VITA

SCHEDA DI GIOCO
PERCORSO VITA
ADATTAMENTI

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA

Adattamento dello spazio
Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad es., introducendo nelle stazioni/interno alle corde sonagli e materiali rumorosi; creando percorsi ben individuabili, con superfici percettibili e/o indicazioni in alfabeto Braille).

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente la comunicazione verbale, descrivendo le varie fasi del gioco e i compiti motori richiesti con un tono di voce chiaro e un ritmo lento, cercando di ridurre i rumori di sottofondo. Accompagnare le fasi delle attività con il battito delle mani/la scansione del ritmo.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che gli alunni le svolgano in coppia, con un allievo-guida che descrive le fasi di gioco e sostiene il compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDIVA

Adattamento della comunicazione
Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associare delle immagini alle richieste.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia; un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove e fornisce feedback esterni in caso di necessità e/o richiesta da parte del compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA

Adattamento dell'abilità motoria
Destrustrare l'azione in circonduzione della funicella, scavalcamento e superamento della fune con passo o saltello. In presenza di carrozzina, modulare le richieste in base alle potenzialità del bambino e/o coinvolgere l'attorno nelle azioni di rotazione della corda.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Adattamento della comunicazione
Integrare la comunicazione non verbale (schema sintetico riprodotto sulla lavagna o su un cartellone che rappresenta il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi) con quella verbale, seguendo un approccio multisensoriale.

Adattamento dello spazio e del tempo di esecuzione
Delimitare le varie zone di gioco con materiale a forte colore e/o rilevabile con le mani o i piedi (ad es., nastro velcro). Se necessario, ridurre gli spazi di percorrenza e aumentare i tempi per lo svolgimento delle attività.

Adattamento del gruppo
Lasciare ai bambini più tempo per la comprensione della consegna, attraverso l'imitazione di alcuni compagni e/o dell'insegnante/del tutor. Fornire intervalli più lunghi per lo svolgimento delle attività, per facilitare il controllo dei movimenti e ottenere una maggiore precisione.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente un canale non verbale (immagini e schemi di sintesi dello spazio e dei compiti motori) oppure quello verbale, con un approccio monocentrico, per limitare le informazioni simultanee.

Adattamento del tempo di esecuzione
Facilitare la memorizzazione delle sequenze, procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. Rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva. Limitare i tempi di inattività.

Autrice attività: Miriam Teresa Scarpino
Autrici adattamenti: Miriam Scarpino, Maria Teresa Grilli e Melissa Millani

SPORT
E SALUTE

Scuola
Attiva
kids