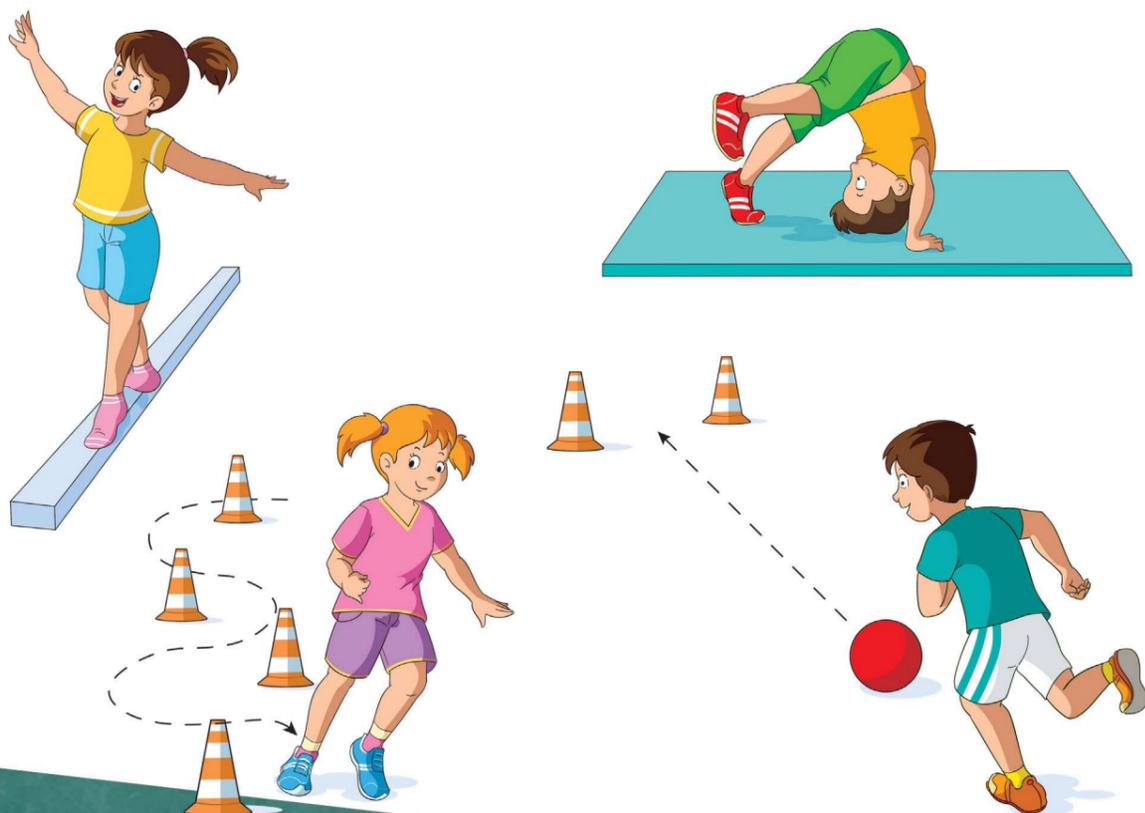


PREPARAZIONE

- A** Suddividere gli alunni in squadre da 4-6 bambini, che risultino equilibrate;
- B** Spiegare le modalità di svolgimento dell'attività - incluse le rotazioni dei diversi gruppi - e predisporre le tappe del circuito:
- Posizionare l'asse di equilibrio in modo che risulti sicura (se non disponibile, fissare per terra, con il nastro adesivo, una funicella - spessore non inferiore a 3 mm o superiore a 1 cm - sopra cui potranno camminare i bambini);
 - Disporre un tappetino a terra, per la capovolta;
 - Creare il percorso da fare in velocità, lungo circa 15-30 metri, con ostacoli e paletti per lo slalom;
 - Preparare la postazione per il calcio, disegnando con il nastro adesivo una linea sul pavimento, dietro la quale i bambini si posizioneranno per calciare, e costruendo una porta larga circa 1 m (se possibile, alta circa 50/60 cm), posta a 6-8 m di distanza dalla suddetta linea.
- C** Individuare dei criteri in base ai quali dare un punteggio al singolo alunno o alle squadre.



Tipologia: attività individuali o a squadre, proposte in forma di circuito.

Obiettivi di apprendimento:

- combinare e coordinare differenti schemi motori;
- elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento;
- controllare condizioni di equilibrio statico e dinamico; organizzare il proprio movimento nello spazio, in relazione a sé, agli oggetti e agli altri;
- partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri;
- rispettare le regole dei giochi sportivi, cercando di gestire le emozioni, sia in caso di vittoria che di sconfitta.

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

Educazione civica, per riconoscere e rispettare le regole.

Classi consigliate: I, II, III - vedi in particolare le variazioni - IV e V (età 6 -11 anni).

Numero partecipanti: intera classe.

Attrezzi/materiali: asse di equilibrio a terra (o funicella da fissare con il nastro adesivo); tappetino; cronometro; tre paletti con base, quattro over, alcuni delimitatori (ostacoli e paletti per lo slalom); oggetto da utilizzare come testimone; pallone da calcio leggero; oggetti per creare una porta larga circa 1 m (se possibile, alta circa 50/60 cm); nastro adesivo.

Spazio utilizzato: palestra, cortile o altro spazio idoneo.

Durata: 50'.

DESCRIZIONE

TAPPE DEL CIRCUITO

1. EQUILIBRIO

L'alunno si pone di fronte all'asse di equilibrio, in direzione sagittale, e appoggia un piede sull'attrezzo; con una spinta dell'altro arto inferiore **sale sull'asse** e, quindi, **vi cammina alternando i piedi**, poggiando la pianta del piede e mantenendo - se necessario - una leggera rotazione esterna dell'appoggio, per fare presa sul bordo dell'asse.

2. CAPOVOLTA

L'alunno si posiziona vicino al tappetino, ad arti inferiori divaricati; appoggia quindi gli arti superiori, in presa palmare, sul tappetino; flette il capo in avanti e, con una spinta degli arti inferiori, esegue **un rotolamento in avanti**, arrivando in appoggio sugli arti inferiori piegati e alzandosi infine in stazione eretta. L'insegnante o il Tutor possono posizionarsi di fianco al tappeto, pronti a supportare la capovolta, se necessario.

3. PERCORSO IN VELOCITÀ

Ciascun partecipante completa il percorso, predisposto con ostacoli e paletti per lo slalom su **una lunghezza di circa 15-30 metri**. È possibile utilizzare **un testimone** e fare una staffetta o cronometrare la prova di ogni bambino.

4. CALCIO

Ciascun bambino calcia un pallone da calcio leggero di interno piede, due volte con il piede destro e due volte con quello sinistro, cercando di farlo entrare in porta.

OSSERVAZIONI

Può risultare utile e appropriato far apprendere le singole abilità agli alunni, prima di proporre l'intero circuito, e aumentare il tempo attivo, costruendo ogni tappa con diversi livelli di difficoltà.

VARIAZIONI

- 1 Tappa 1, proporre la prova di equilibrio sull'asse con camminata in avanti e occhi chiusi o con camminata all'indietro;
- 2 Tappa 2, richiedere semitrotolamenti in atteggiamento raccolto (asse trasversale) o rotolamenti intorno all'asse longitudinale;
- 3 Tappa 3, creare il percorso sui lati corti della palestra e dividere la classe in due squadre. I bambini fanno lo slalom e poi uno scatto sul lato lungo del campo;
- 4 Tappa 4, inserire dei cartoncini colorati nella porta e attribuirvi un punteggio; gli alunni calciano la palla cercando di far aumentare il punteggio della loro squadra.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA



Adattamento della comunicazione e dello spazio

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. Scegliere, per la delimitazione delle varie zone di gioco e la tracciatura delle percorrenze, oggetti rilevabili al contatto dei piedi o delle mani.

Adattamento del gruppo

Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia, con un allievo-guida che descrive le varie fasi del gioco e sostiene il compagno, insieme al Tutor e all'insegnante:

- Equilibrio: l'allunno appoggia le braccia sulle spalle dell'allievo-guida, che gli cammina davanti o di lato;
- Capovolta: il bambino, supportato, esegue un rotolamento a terra su asse longitudinale in decubito sul fianco, da posizione supina a prona;
- Percorso in velocità: l'allunno realizza lo slalom accompagnato dall'allievo-guida, che lo sostiene per un braccio e gli fornisce indicazioni verbali;
- Calcio: il bambino calcia, da fermo, una palla sonora o, in alternativa, una palla adattata (avvolta in un sacchetto di plastica, chiuso con del nastro adesivo, al fine di rendere udibile il suo rotolamento).

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDIVA



Adattamento della comunicazione e dello spazio

Integrare la comunicazione non verbale con sintesi grafiche (schema sintetico che rappresenta sulla lavagna o su un cartellone il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi). Utilizzare altri segni e segnali sincroni della comunicazione non verbale: espressioni del volto e gesti illustratori o del Linguaggio Italiano dei Segni (LIS).

Mantenere il contatto oculare per facilitare la lettura labiale.

Delimitare le zone utilizzare con materiali dai colori vivaci e dal forte contrasto oppure fluorescenti.

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

Utilizzare, in base alle potenzialità dell'allievo, ausili (stampelle, bastoni, deambulatore, corrimano, carrozzina) o protesi. Mediante la *task analysis*, proporre inizialmente compiti più semplici, per poi arrivare ad esecuzioni più complesse.

- Equilibrio: se il bambino deambula, può camminare in equilibrio su delle righe create a terra con del nastro adesivo, dimensionate al bisogno;
- Capovolta: l'allunno esegue un rotolamento sull'asse longitudinale, su due materassi affiancati;
- Percorso in velocità: se il bambino deambula, ma ha problemi di equilibrio, può svolgere il percorso appoggiando le mani sulle spalle di un compagno che gli sta davanti o di fianco; se il bambino non deambula, viene accompagnato in un percorso creato senza ostacoli;
- Calcio: se l'allunno deambula, ma ha difficoltà a stare in appoggio monopodalico, esegue il gesto con il supporto di un compagno, tirando la palla in porta solo con l'arto abile.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA



Adattamento della comunicazione e dello spazio

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 (descrizione dei compiti motori richiesti), seguendo un approccio multi-sensoriale.

Delimitare le varie zone di gioco con materiale avente colori vivaci, rilevabile con le mani o i piedi (ad esempio, nastro velcro). Se necessario, ridurre gli spazi di percorrenza.

- Equilibrio: l'allunno cammina in equilibrio su delle righe disegnate a terra con del nastro adesivo, create con una base d'appoggio sufficiente;
- Capovolta: il bambino esegue rotolamenti a terra sull'asse longitudinale;
- Percorso in velocità e Calcio: l'allunno realizza le prove con guida vocale e gestuale o per imitazione del modello di un compagno.

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 (descrizione degli spazi e dei compiti motori), con approccio monosensoriale, per limitare le informazioni simultanee.

Rallentare il tempo di risposta in modo da favorire il controllo, la precisione e l'efficacia dell'esecuzione, favorendo la percezione di autoefficacia, autostima e gioia del movimento nei bambini.

PENDOLO DINAMICO

PREPARAZIONE

- A** Dividere il campo di gioco in due, tracciando eventualmente una linea mediana in senso longitudinale, e disporre dei cerchi in due file, a destra e a sinistra della linea mediana, ad almeno 2 m di distanza l'uno dall'altro;
- B** Posizionare un conetto/delimitatore di fronte ad ogni cerchio, a 3-5 m di distanza, al di fuori della linea di demarcazione del campo di gioco (ove non presente, questa va tracciata con del nastro adesivo di carta);
- C** Appoggiare 3 foglietti/cartoncini di colori diversi e della stessa dimensione - magari preparati dai bambini - davanti ad ogni conetto/delimitatore e all'interno del campo di gioco, quindi dentro la linea di demarcazione. Ottenere, come risultato, due percorsi opposti e speculari.



Tipologia: attività individuale.

Obiettivi di apprendimento:

- conoscere e utilizzare gli schemi motori e posturali di base;
- esplorare ed orientarsi nello spazio;
- muoversi in sicurezza;
- riconoscere le sensazioni di fatica.

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- Educazione civica, per riconoscere e rispettare le regole.

Classi consigliate: III, IV e V (età 8-11 anni).

Numero partecipanti: intera classe.

Attrezzi/materiali: un cerchio, un conetto/delimitatore e tre foglietti di carta/cartoncini, di colori diversi e uguale misura, per ogni bambino partecipante; nastro adesivo di carta, per tracciare, eventualmente, la linea mediana e le linee di demarcazione del campo di gioco.

Spazio utilizzato: palestra, cortile o altro spazio idoneo.

Durata: a discrezione dell'insegnante/del Tutor.



Distanziamento fisico

DESCRIZIONE

1

Gli alunni, opportunamente distanziati, **raggiungono il proprio cerchio**, posizionandosi al suo interno, in piedi.

3

L'insegnante/il Tutor nomina un **nuovo colore** e **indica in che modo gli alunni possono avanzare** per raggiungere il foglietto:

- saltellando a piedi pari uniti (come un canguro);
- eseguendo una corsa a ginocchia alte o una calciata dietro;
- realizzando un galoppo laterale, coordinando anche l'azione delle braccia;
- saltellando con un piede all'andata e con l'altro al ritorno;
- avanzando come un orso polare (in quadrupedia con gli arti distesi o semiflessi e il bacino alto); come un granchio e come un cocodrillo, ecc.

Una volta recuperato ogni foglietto, gli alunni girano intorno al proprio conetto e tornano al cerchio con le **modalità di spostamento** indicate dall'insegnante/dal Tutor, per poi appoggiare il cartellino a terra, alle proprie spalle.

4

L'insegnante/il Tutor chiede infine di riportare tutti i foglietti depositati nella **posizione iniziale**, nominando un colore alla volta e variando opportunamente la tipologia di spostamento richiesta.

OSSERVAZIONI

La proposta didattica permette di organizzare lo spazio di gioco e l'attività nel rispetto del distanziamento interpersonale. Grazie alla tipologia di schieramento impiegato, tutta la classe può svolgere l'attività contemporaneamente (compatibilmente con lo spazio disponibile).

VARIAZIONI

Il gioco si presta a numerose varianti esecutive; se ne riportano solo alcune, a titolo esemplificativo. La frequenza, la velocità di esecuzione e la complessità delle richieste possono modificare in modo rilevante l'intensità del carico motorio. L'insegnante/il Tutor, osservando attentamente gli alunni, valuterà i tempi di recupero e gli esercizi di respirazione da proporre.

- Modificare le richieste motorie e la combinazione delle varie azioni da svolgere lungo il percorso; variare le attività, le posture, gli schemi motori, i tempi di gioco, tenendo conto della preparazione degli alunni e di eventuali difficoltà presenti nella classe;
- Cambiare la distanza tra i cerchi e i conetti, in funzione dello spazio disponibile, modificando in questo modo anche l'intensità della richiesta motoria.

2

L'insegnante/il Tutor nomina un **colore** e **ogni alunno raggiunge il suo cartellino di quel colore**. Ogni bambino gira quindi intorno al suo conetto e ritorna al proprio cerchio, appoggiando il foglietto al di fuori di esso, alle proprie spalle.



PENDOLO DINAMICO

ADATTAMENTI

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA **Adattamento della comunicazione**

Utilizzare la comunicazione verbale, esplicitando in modo chiaro regole, direzioni, obiettivi.

Adattamento dello spazio

Delimitare gli spazi di gioco con materiale rilevabile al contatto con i piedi (ad esempio, con il nastro velcro) o utilizzare nastro/delimitatori dal forte contrasto cromatico rispetto al pavimento, in caso di allievi ipovedenti.

Adattamento del gruppo

Impostare l'attività in modo che i bambini la svolgano in coppia; un allievo-guida indica verbalmente al compagno come muoversi in sicurezza e in autonomia, con le modalità predisposte dall'insegnante/dal Tutor in accordo alle potenzialità del bambino.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDITIVA **Adattamento della comunicazione**

Integrare la comunicazione non verbale con sintesi grafiche (schema sintetico che rappresenta sulla lavagna o su un cartellone il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi). Utilizzare altri segni e segnali sincroni della comunicazione non verbale: espressioni del volto e gesti illustratori o del Linguaggio Italiano dei Segni (LIS). Mantenere il contatto oculare per facilitare la lettura labiale.

Adattamento dello spazio

Impiegare dei delimitatori aventi un forte contrasto cromatico (ad esempio, nastro adesivo con colori sgargianti o fluorescenti) per facilitare l'orientamento.

Adattamento del gruppo

Impostare l'attività in modo che i bambini la svolgano in coppia; un allievo-guida diventa punto di riferimento, ricordando le informazioni e fornendo feedback esterni al compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA **Adattamento dell'abilità motoria**

Utilizzare ausili (stampelle, bastoni, deambulatori, corrimano, carrozzina) o protesi, se necessario; prevedere un'esecuzione del compito motorio più semplice o parziale, in base alle potenzialità dell'allievo.

Adattamento delle posizioni e della stazione di esecuzione

Semplificare l'attività con il metodo della *task analysis*; ripensare il gioco così che possa essere svolto da seduti o in decubito al suolo, rotolando o strisciando.

Adattamento del gruppo

Impostare l'attività in modo che i bambini la svolgano in coppia. Un allievo-guida aiuta il compagno a mantenere l'attenzione sul compito del gioco e favorisce l'esecuzione dell'attività, con parole, gesti, segni o con la mano sul gomito/sulla spalla del bambino; se necessario e richiesto, spinge e dirige la carrozzina.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA **Adattamento della comunicazione e dello spazio**

Integrare la comunicazione non verbale (espressioni del volto e gesti) con una comunicazione verbale semplice, sintetica e chiara, seguendo un approccio multi-sensoriale e facendo attenzione a trasmettere messaggi positivi, che favoriscano la percezione di autoefficacia.

Adattamento del gruppo

Impostare l'attività in modo che i bambini la svolgano in coppia. Un allievo-guida descrive i ruoli, i tempi e le fasi del gioco.

Adattamento del tempo di esecuzione

Fornire più tempo per lo svolgimento dell'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 il canale non verbale (immagini e schemi) o quello verbale (con tono della voce chiaro, pronuncia lenta e utilizzo di frasi minime), seguendo un approccio monosensoriale; limitare le informazioni per facilitare la concentrazione sul compito motorio, dilatando il tempo tra la richiesta e l'azione motoria.

La precisione e l'adeguatezza della risposta motoria favoriranno la percezione di autoefficacia, autostima, gioia del movimento.

Adattamento del gruppo

Impostare l'attività in modo che i bambini la svolgano in coppia. Un allievo-guida, con l'aiuto di una bacchetta, diventa modulatore del tempo di esecuzione, suggerendo movimenti più lenti al compagno.