

Viva lo SPORT...
a casa per apprendere!



Proposte interdisciplinari di attività motoria
adattata in casa per la Scuola Primaria

School at Home

Manuela Valentini: Dipartimento di Studi Umanistici, Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

Cinzia Persici: Laureata in Scienze Motorie; insegnante Scuola Primaria

Copertina di: Massimiliano Trani, laureato in Scienze Motorie, insegnante di sostegno

INDICE

PREMESSA	5
CONTENUTI PROPOSTI	7
MATERIALE	7
SPAZI	8
METODOLOGIE	8
ASSISTENZA	8
CONTENUTI CON PROTAGONISTA IL CORPO IN MOVIMENTO	9
LEZIONE 1 - OGGETTI IN ARIA	9
OBIETTIVI	9
MATERIALE	9
LEZIONE 2 - BASKET E CALCIO INDOOR	10
OBIETTIVI	10
MATERIALE	10
LEZIONE 3 - I QUATTRO ELEMENTI NATURALI	11
OBIETTIVI	11
MATERIALE	11
LEZIONE 4 - I BURATTINI	12
OBIETTIVI	12
MATERIALE	12
LEZIONE 5 - PRIMO SOCCORSO E IGIENE	13
OBIETTIVI	13
MATERIALE	13
LEZIONE 5 - IL PICCOLO PRINCIPE DI ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY	14
OBIETTIVI	14
MATERIALE	14
LEZIONE 6 - POLLICE VERDE	15
OBIETTIVI	15
MATERIALE	15
LEZIONE 7 - OGGETTI IN EQUILIBRIO	16
OBIETTIVI	16
MATERIALE	16
GIOCHI DI EQUILIBRIO STATICO	16
GIOCHI DI EQUILIBRIO DINAMICO	17
LEZIONE 8 - CANTA E IMPARA LE PARTI DEL CORPO	17
OBIETTIVO	17
MATERIALE	17
LEZIONE 9 - GIOCO DEI MIMI E RIPRODUZIONE DEI RITMI	17
OBIETTIVI	17

MATERIALE	17
RIPRODUZIONE DEI RITMI-NOMI -PAROLE	18
LEZIONE 10 - PRONTI PER SCRIVERE	18
OGGETTIVI	18
MATERIALE	18
GESTI E MOVIMENTI DI BRACCIA-MANI-DITA	18
GIOCHI DI PREGRAFISMO	19
GIOCHI GRAFO-MOTORI	19
GIOCHI PRASSICI E DI STIMOLAZIONE DEI PREREQUISITI MOTORI	20
ESERCIZI PER LA CORRETTA IMPUGNATURA DELLA MATITA	21
LEZIONE 11 - LA GEOGRAFIA IN MOVIMENTO	21
OGGETTIVI	21
MATERIALE	21
LEZIONE 12 - LA STORIA SIAMO NOI	22
OGGETTIVI	22
MATERIALE	22
LEZIONE 13 - A CASA PARLIAMO ENGLISH	23
OGGETTIVI	23
MATERIALE	23
LEZIONE 14 - RILASSIAMO MENTE E CORPO	23
OGGETTIVI	23
MATERIALE	24
VIDEO DI PERCORSI ALL'APERTO, TERRAZZO-GIARDINO E ALTRE ATTIVITÀ MANUALI DA FARE IN CASA	26
OGGETTIVI	26
MATERIALE	26
TEATRO NARRATO: "VI RACCONTO UNA STORIA"	29
OGGETTIVI	29
MATERIALE	29
CONCLUSIONI	31
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	33

Premessa

Tenendo presente la situazione emergenziale che stiamo vivendo, si rende necessario occuparci degli alunni in particolare della Scuola Primaria che anche se collegati online con le loro maestre, dovranno sempre vivere l'apprendimento in modo motivante. A seguito della sospensione delle attività didattiche per l'emergenza sanitaria in corso, le scuole ed i singoli docenti hanno dovuto cambiare modo di fare lezione e giungere ai propri alunni attraverso la didattica a distanza proprio per continuare e non disperdere i processi di apprendimento fin qui ottenuti, restituire in parte quella quotidianità e restare in qualche modo vicini ai propri studenti in questo non facile momento. Il problema è che la scuola italiana non aveva pronto un piano, per la didattica a distanza. E così ogni istituto si è organizzato e si organizza come può, in base alle competenze didattiche e tecnologiche dei docenti e alla dotazione di dispositivi per connettersi online dei propri allievi. La situazione più difficile è sicuramente quella che vivono le Scuole Primarie, dove gli studenti non possiedono, se non in rari casi, un dispositivo elettronico proprio per connettersi al web, né possono farlo in autonomia, quindi in questo caso, non solo necessitano di fare affidamento su pc, tablet e smartphone dei genitori, ma anche del loro aiuto e supporto nella didattica e nello svolgimento dei compiti. Non tutti possiedono i più adatti dispositivi, hanno lo smartphone, ma non un pc per visualizzare meglio i contenuti, né una stampante per elaborare un compito. All'inizio i docenti, sia tra di loro che attraverso le rappresentanti di classe, hanno attivato dei gruppi WhatsApp di aiuto reciproco per coordinare rapidamente il lavoro di tutti e trovare delle soluzioni comuni anche con i genitori. Per documentare e tracciare il lavoro svolto e assegnato sono stati esortati dai dirigenti scolastici ad utilizzare il registro elettronico, le App collegate ai contenuti multimediali dei libri di testo, le risorse di Google e del canale di YouTube per creare videolezioni e attingere a diversi contenuti multimediali per condividerli con i loro studenti e famiglie. La scuola non è mai stata e non è da intendersi unicamente come distributore di contenuti, ma un luogo in cui si costruisce senso, fatto di persone che si relazionano tra loro. Pertanto, soprattutto in questo

momento è indispensabile ed importante collaborare con i colleghi e i genitori, raccontare e delineare in modo preciso ciò che si fa, condividere decisioni ed affrontare insieme i problemi. È importante mantenere il senso di quelle interazioni “calde” vissute in classe ogni giorno con gli studenti, ovvero delle interazioni non basate sul semplice invio di materiali didattici, l’assegnazione di compiti, ma fondate sul dialogo continuo, sul feedback costante, sulla condivisione di obiettivi e la costruzione di significati. Bisogna che gli alunni riconoscano sempre che l’insegnante, sebbene a distanza, si prende cura di loro. *“Quando cerchiamo di assimilare nuove informazioni ci impegniamo in una ricerca di significato e tale processo consiste in una assegnazione casuale di esso [significato] ed in un successivo test sulla validità della nostra assegnazione”* (Sweller, 2006, p. 165). Difficoltà che si incontrano: per il monitor che nasconde, maschera le emozioni; per l’impossibilità di collegamento relazionale, corporeo forte e determinante per questa età; per la novità di un apprendimento online che come per tutte le situazioni insolite, destabilizza; per la convivenza forzata non abituale di gran parte della famiglia se non tutta, a condividere tempi, spazi contemporaneamente generando stati d’animo non sempre positivi nei bambini e negli adulti; per il disuso al solo ascolto, mettendo a dura prova la già fragile attenzione dei piccoli se poco motivati *“l’attenzione (concentrarsi sulle informazioni rilevanti ignorando quelle distraenti), la memoria di lavoro (conservare le informazioni fino all’esecuzione di un compito) e la pianificazione del movimento (quella diretta ad uno scopo e la programmazione dei movimenti e della sequenza di azioni correlate) sono generalmente considerate funzioni esecutive chiave”* (Serenio, A. B., Babin, S. L., Hood, A. J., & Jeter, C. B., 2009, p. 117); per l’analfabetismo digitale di alcuni genitori purtroppo ancora non pronti a gestire la tecnologia virtuale; per i collegamenti in rete che spesso e volentieri mandano in tilt la pazienza dei genitori anche i più predisposti. Per queste considerazioni, ma anche per altre sopite, inesprese dai bambini in questo turbinio di cambiamenti repentini che anche noi adulti (genitori, professionisti) al momento non sappiamo dare un nome e quindi comportarci di conseguenza, urge la necessità di

riuscire a ideare, proporre, presentare, dimostrare delle attività didattiche motorie e interdisciplinari in *primis* divertenti, che sappiano oltrepassare lo schermo ed arrivare dritte al bambino. Poi basterà a noi, insegnanti, in stretta collaborazione in *rete* non solo tecnologica ma umana *“costruire una comunità di docenti che interpreta e realizza la propria azione didattica in maniera collaborativa e non gerarchica”* (Nicolosi, S., Sgrò, F., & Lipoma, M., 2016, p. 44), sapere che dietro ci sono finalità educative e formative ben calibrate a seconda dell'età, potenzialità, requisiti dell'alunno: l'importante sarà che siano apprezzate ed arrivino piacevoli e condivisibili in famiglia. Utili saranno queste semplici proposte motorie per alternare i periodi di tempo passati in poltrona magari davanti a una consolle. Anche a distanza si possono usare strumenti attraverso i quali far giungere le proposte didattiche che si avvalgono della educazione motoria, dell'uso dei gesti e del movimento per apprendere. *“Le abilità cognitive quindi sono il prodotto della relazione tra processi neurali e non neurali. Secondo questa prospettiva non c'è frattura tra la cognizione, il corpo di chi agisce e i contesti della vita reale. Di conseguenza il corpo regola e dà forma al tipo di attività mentale”* (Foglia, L., & Wilson, R. A., 2013, p. 319).

Contenuti proposti

Prenderemo in considerazione esercizi, combinazioni motorie, percorsi ginnastici per essere svolti in casa e/o in giardino adattandoli in forma dinamica e flessibile e quindi più corrispondente ai bisogni specifici dei bambini. Una valida iniziativa, inoltre, potrebbe essere quella di realizzare video tutorial gestiti dalle maestre, singolarmente, per diversi obiettivi, da condividere poi in accordo, con gli alunni di tutte: per argomento, età, così da far arrivare diverse soluzioni, in diversi stili, in modalità personalizzate per far capire quell'esercizio, quella spiegazione, ottimizzando al meglio tempo, qualità e varietà di stimoli.

Materiale

Utilizzeremo piccoli attrezzi (facilmente reperibili in casa); attrezzi non codificati e di fortuna (scatoloni; stoffe; sciarpe; bastone scopa; bottiglie di plastica ecc.); materiale da cartoleria (fogli, colori, cartoncini, adesivo, ecc.). Musiche varie, strumenti

musicali: flauto, tamburello; materiale da cucina utile per l'educazione al ritmo (coperchi, tagliere di legno, mestoli, barattoli, ecc.).

Spazi

Stanza più libera da mobili; corridoio; balcone; giardino.

Metodologie

Tutte quelle valide allo scopo, adattate alla nuova situazione anche *miscelate* fra loro. La scelta della metodologia sarà riferita a metodi attivi che partano dagli interessi del bambino, sollecitino la sua iniziativa, la sua partecipazione, la sua immaginazione, la sua capacità di risoluzione dei problemi. Preoccupandosi con la scelta metodologica di:

- sviluppare le potenzialità che il bambino utilizzerà poi in tutti i campi;
- considerare il “*corpo*”, come l'elemento fondamentale nel processo di acquisizione e di apprendimento;
- adattare le proposte ai tempi di acquisizione individuali.

La *nuova* lezione in movimento sarà dimostrata, alcune volte, anche dall'insegnante che apparirà, attraverso la registrazione di video, come se fosse in TV, e quindi in una situazione nuova agli occhi degli alunni che potranno a loro volta vedere la propria immagine in video con proposte motorie ideate da loro che poi la maestra farà vedere e commenterà; consiglieremo poi di riproporre le attività in famiglia dove sarà lui stesso a spiegare e a dimostrare al fratello o alla mamma per poi correggere e dare il voto. Costruire un nuovo approccio, una diversa interazione mediata dallo schermo, con il gioco motorio, saranno necessari per abbattere la distanza fisica, per dare senso al contatto corporeo così importante nel creare legami anche virtuali con l'utilizzo della rete anche umana: essere collegato, connesso a tutto tondo.

Assistenza

Sorella/fratello; mamma; papà.

Contenuti con protagonista il corpo in movimento

Lezione 1 - Oggetti in aria

Obiettivi

Utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo. Sperimentare giochi di memoria e di attenzione. Sviluppare gli schemi motori nell'adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. Controllo e coordinazione dei movimenti seguendo le indicazioni dell'insegnante.

Materiale

Due pezzi di stoffa; quotidiano vecchio; nastro adesivo; due sciarpe; scopa; scatolone; fogli e colori

- Chiedi a mamma in prestito due pezzi di stoffa tenuti uno nella mano destra e l'altro nella sinistra. Dallo schermo facciamo vedere: al via dell'insegnante e poi successivamente il via potrebbe essere dato dal fratello presente o da mamma o papà, lanciarli contemporaneamente e riprenderli (si utilizzano stoffe perché più facili da riprendere in quanto hanno tempi in volo lenti e non traiettorie ampie onde quindi evitare cadute di oggetti).
- Mettere sul capo un pezzo di stoffa ripiegata: camminare avanti, indietro, lateralmente senza farla cadere.
- Pagina di un quotidiano: accartocciarlo, passarci nastro adesivo in modo da comporci una pallina. Tre lanci in alto, passarla dall'alto al basso intorno ad una parte del corpo e nominarla es. capo, busto, gamba destra, gamba sinistra.
- Con due sciarpe a terra delimitare una strada: far rotolare a terra la pallina costruita con il quotidiano all'interno dello spazio delimitato dalle due sciarpe senza uscire di *strada*; mettere all'inizio del percorso la pallina: impugnando la scopa, condurre la pallina senza farla uscire dalla nostra strada e guidarla dentro uno scatolone posto a terra facendo rete.
- Disegnare il gioco che ci è piaciuto di più e perché: commentare.

Per la successiva lezione online la maestra darà questo compito: dovrai pensare a dei giochi diversi con gli stessi materiali che puoi fare nello stesso spazio.

Lezione 2 - Basket e calcio indoor

Obiettivi

Sperimentare in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. Comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Materiale

Scatolone; quotidiano vecchio; nastro adesivo

- Un piccolo pezzo di nastro adesivo a delimitare la zona di inizio: bambino dietro nastro con in mano pallina fatta con pagina quotidiano: accartocciare, passarci nastro adesivo in modo da comporci la pallina.
- Ad un metro circa di distanza, mamma o fratello che tiene in mano, fermo, lo scatolone all'altezza del petto; Al via della mamma, il bambino lancia la pallina per fare canestro dentro lo scatolone: un punto se riesce, altrimenti ha a disposizione altri due tentativi; si continua distanziando sempre di più lo scatolone: quando arriverà a 10 punti guadagnerà una medaglia (realizzata da lui stesso in una precedente lezione dove la maestra darà le istruzioni e ne realizzerà una).
- Materiale medaglia: una tazzina di caffè; un pezzo di carta gialla qualsiasi; un filo di lana; pennarello; forbici. Prendere il pezzo di carta giallo (altrimenti con il colore giallo colorare), capovolgere la tazzina da caffè e con il pennarello descrivere la circonferenza, ritagliare e fare un piccolo forellino in cima per far passare il filo di lana lungo per mettere al collo, scrivere dentro il numero 1 e la medaglia d'oro è realizzata e assolutamente guadagnata!
- Stesso materiale: *canestro buono*, aumentando la distanza la mamma si muoverà andando incontro con lo scatolone-canestro-buono per fare in tutti i modi che la pallina entri nello scatolone; *canestro cattivo*, l'esatto contrario.

- Stesso materiale utilizzato però per il calcio. Il bambino dietro il nastro, calcerà in porta (scatolone a terra) la pallina per fare gol. Poi la porta diventerà buona e cattiva con la stessa modalità del canestro.

Si rifletterà insieme all'insegnante, rendendo protagonisti anche i genitori, nel rispetto delle regole, del fair play, nell'accettazione di correzioni e sottolineare la bellezza di quando si potrà rifarlo a scuola insieme ai compagni.

Lezione 3 - I quattro elementi naturali

Obiettivi

Comunicare, esprimere e rappresentare attraverso il corpo e il movimento situazioni reali e fantastiche, sensazioni personali, emozioni. Individuare somiglianze e differenze all'interno degli elementi naturali.

Materiale

Sacchetti immondizia celesti; stoffa o carta marrone; stoffa o carta rossa; pezzi di carta; cannucce; sciarpe

- ACQUA. Prendiamo un sacchetto grande celeste, lo apriamo e tenendolo all'estremità ai due capi, bambino e mamma, lo muoviamo come se fosse il mare in burrasca, poi lentamente: mare calmo; la mamma tiene il sacchetto nella sua lunghezza, il bimbo va sotto facendo finta di nuotare e risalendo con le braccia sopra il sacchetto simula la bracciata stile libero, rana. Inventerà una storia con protagonista il mare; con i più grandi si spiegherà il ciclo dell'acqua.
- TERRA. Prendiamo la stoffa marrone, la mettiamo ben stesa sul pavimento: ci sediamo sopra, ci rotoliamo una volta, proni, supini, prendiamo la stoffa e ci avvolgiamo; l'insegnante per ogni elemento, brevemente, avrà descritto, spiegato anche con la narrazione di brani riconducibili agli elementi.
- FUOCO. Prendiamo la carta rossa: accartocchiamo e la mettiamo al centro del nostro spazio, ci saltiamo attorno, ad un battito di mani dell'insegnante giro dall'altra parte; ideare altri movimenti per realizzare la danza del fuoco. L'importanza del fuoco per l'umanità: come tema di una ricerca per i più grandi.

- ARIA. Pezzi di carta tenuti in mano: soffiarsi e farli volare. Alternare gli esercizi con spiegazione teorica su differenza tra ossigeno e anidride carbonica anche con piccoli esperimenti es. due barattoli di dimensioni diverse con all'interno due candele, chiediamo ai bambini quale candela si brucerà più velocemente. Sarà quella del barattolo più piccolo che avendo meno aria consumerà più rapidamente l'ossigeno. Il gas che rimane nel vasetto è solo anidride carbonica, che non consente la combustione.
- Prendere la cannuccia: mettere sopra una mattonella del pavimento un pezzo di carta all'interno di due sciarpe che segnano una strada, soffiare con la cannuccia guidando il pezzo di carta all'interno della strada-sciarpe fino alla fine della lunghezza delle sciarpe. Accorgimento: non insistere con troppe ripetizioni per evitare iperventilazione.

Lezione 4 - I burattini

Obiettivi

Comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione di racconti).

Materiale

Scampoli di stoffe; palline di diversa grandezza; gomitoli di lana; scatolone; puntatrice; pennarello

- Costruire il nostro burattino: una pallina ricoperta da un pezzo di stoffa, legare con un filo di lana sotto la pallina: viso, prendere un gomitolo di lana nero, giallo o marrone e con puntatrice attaccare fili più o meno lunghi per capelli, con il pennarello disegnare occhi, naso, bocca, orecchi; nella restante stoffa ricavare le braccia per avere la possibilità con le mani di muovere le due braccia esternamente e con la presa dentro la stoffa, far muovere internamente il burattino, dargli un nome. Prendere lo scatolone, metterlo sopra ad un tavolo con la parte aperta verso il pubblico. Tagliare un riquadro dietro per poter inserire le due mani e far muovere agevolmente il burattino. Prendere un pezzo di stoffa e tagliarla per la lunghezza ed altezza dello scatolone, attaccarla con la puntatrice, con le forbici

tagliarla nella metà. Con due fili alle estremità accostare la stoffa a sinistra e l'altra a destra come un sipario. Esercitarsi nel far muovere il burattino. Per la successiva lezione come compito, inventare una storia che ha come protagonista il burattino e facendolo muovere sul palcoscenico, narrare le sue vicende. La storia può essere inventata anche con l'aiuto dei familiari, ma sarà l'alunno poi a presentare e far vivere al burattino la storia inventata anche seguendo un brano musicale a sua scelta. Si rifletterà insieme agli alunni sui sentimenti di: paura, felicità, dolore, amore che verranno fuori dai diversi personaggi da loro proposti.

Nota: un altro protagonista da creare potrebbe essere in un'altra lezione, un animale sottolineando il rispetto dell'ambiente e per il mondo animale.

Lezione 5 - Primo soccorso e igiene

Obiettivi

Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere e norme principali e tutela della propria sicurezza e salute. Imparare a lavarsi le mani per prevenire la trasmissione di germi, batteri e virus.

Materiale

<https://www.ircouncil.it/per-il-pubblico/un-pic-nic-mozzafiato/>

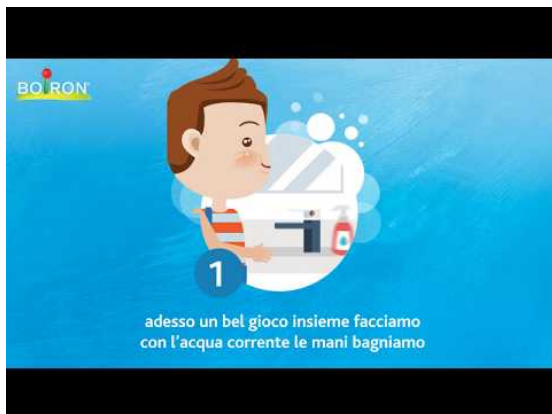
<https://www.youtube.com/watch?v=DrrRoclzKjQ>

<https://youtu.be/RsTd2ZccLuE>

Visualizza anteprima video YouTube Un pic-nic...mozzafiato!



Visualizza anteprima video YouTube Qual è il modo corretto per lavarsi le mani? Scopriamolo insieme, con questa filastrocca.



- Una fiaba-gioco dal titolo "Un pic-nic mozzafiato" proposta dall'*Italian Resuscitation Council* per sensibilizzare i bambini sulle manovre salvavita da effettuare in caso di ostruzione delle vie aeree e di arresto cardiaco. Imparare da piccoli che ognuno di noi può salvare una vita è vitale! Domande-risposte per riflettere sull'importanza della salute e della sua salvaguardia; la responsabilità di tutti e di ciascuno della propria ed altrui vita; dare senso e significato alla parola *altruismo*.
- Lavarsi bene le mani seguendo il video filastrocca.

Lezione 5 - Il Piccolo Principe di Antoine de Saint-Exupéry

Obiettivi

Comunicare ed esprimere i propri stati d'animo (drammatizzazione di racconti).

Materiale

Video del film: https://www.youtube.com/watch?v=BHnh_w4vIwU; colonna sonora: <https://www.youtube.com/watch?v=Iu7DrZzuPKs>; testo in inglese della canzone: <https://lyricstranslate.com/it/camille-turnaround-english-version-lyrics.html> (per i più grandi: imparare una strofa a scelta).

- Dopo aver visto il film con i propri famigliari: saperlo raccontare a turnazione; provare a scrivere brevemente e poi leggere a tutti, cosa ci è piaciuto di più; cosa

vuol dire per te amicizia e che ognuno di noi è diverso ed unico. Disegna il personaggio, l'animale, la cosa che ti è piaciuta di più e scrivi il perché. Cerca piccoli oggetti per trasformarti simbolicamente in quello che vuoi e descrivi quello che hai scelto di rappresentare e perché.

Lezione 6 - Pollice verde

Obiettivi

Riconoscere nell'ambito esperienziale i numeri naturali, eseguire semplici calcoli scritti e mentali con i numeri naturali, contare in senso progressivo e regressivo, riconoscere numeri pari e dispari. Fare operazioni di classificazione e seriazione.

Materiale

Vasetti di plastica, di vetro, bicchieri di carta; bioadesivo; fogli di carta e colori

- Disegnare sui fogli, piccoli numeri in modo originale, creativo da 0 a 9: ritagliare e con il biadesivo incollare ciascun numero in un vasetto. Comporre con le cifre dettate dalla maestra i numeri indicati e realizzare anche disponendoli in fila, "linea dei vasetti", operazioni di addizione e sottrazione.
- Suddividere i vasetti in pari e dispari: ritagliare dai giornali (settimanali, mensili, buste, materiale cartaceo disponibile in casa) immagini di fiori e alberi. Incollare i fiori nei vasi pari e gli alberi nei dispari. *Aprire* il nostro giardino botanico, a turnazione, a mamma, papà, maestra e compagni per vincere il premio del giardino più bello.
- Variante: invece dei numeri incollare le lettere e poi gara di comporre e scrivere semplici paroline o suoni difficili, delle doppie, del riconoscimento della coniugazione dei verbi (-are, -ere, -ire).
- Posizionare i nostri vasetti a terra ad una distanza di circa un metro in due file e fare slalom cercando di non far cadere e rovinare i nostri fiori avendone attentamente cura come *Il Piccolo Principe* della sua rosa. Riflettere sulla parola cura.

Lezione 7 - Oggetti in equilibrio

Obiettivi

Comprendere quali sono le condizioni di equilibrio di un corpo. Scoprire sperimentalmente il baricentro dei corpi.

Materiale

Due scatole delle scarpe, bulloni, nastro adesivo, nastri di stoffa

- Posiziona la prima scatola sul tavolo e inizia a spingerla con il dito fino a farne sporgere e debordare una parte e poi, continua spingendo, piano piano fino al momento in cui essa perde l'equilibrio e cade a terra. Segna sulla scatola il punto massimo in cui puoi spingerla fino a che non cade. Ora prepara la seconda scatola ponendo all'interno tre bulloni ben fissati sul fondo con del nastro adesivo, adiacenti al lato più corto e poi chiudila. Ripeti l'esperienza di spingerla come prima, e segna il punto massimo in cui puoi spingere questa scatola senza farla cadere.
- Confronta i due segni che hai posto sulle scatole e scopri quindi dove cade il baricentro all'interno della base d'appoggio.

Giochi di Equilibrio Statico

Per qualsiasi bambino stare fermo è difficile ed è di per sé un'attività. Trovare l'equilibrio nelle varie posizioni, comporta una fatica a volte maggiore che muoversi. Provare a casa con il gioco delle belle statuine.

- Il gioco di mimare azioni di lavoro: fare il vigile dirigendo il traffico; fare il cameriere restando fermi ed in equilibrio con in mano un vassoio con gli oggetti che il cameriere deve portare.
- Che animale sono? Rappresentare gli animali attraverso la postura.
- Il gioco del rallentatore e della moviola che va all'indietro, della fotografia. Click!

Giochi di Equilibrio Dinamico

- Andare all'indietro, come il gambero, anche sulle scale in salita, raccomandare di NON farlo in discesa (la discesa è sempre più difficile della salita).
- Camminare in equilibrio su un nastro posto a terra.
- Provare a dondolarsi, lasciarsi cadere, “fare tuffi” e sperimentare così la perdita di equilibrio sul lettone o su un divano.

Lezione 8 - Canta e impara le parti del corpo

Obiettivo

Imparare il lessico relativo allo schema corporeo.

Materiale

Video YouTube Masha e Orso <https://youtu.be/tY3HlvsEkW8>

e canzone <https://youtu.be/lCO8dPOO4Ws>

- Da soli o con i genitori o fratelli, un'attività efficace è cantare insieme delle canzoncine, come per esempio “Se sei felice...” (o inventare una filastrocca a tema), chiedendo al bimbo di indicare quelle giuste.
- Un'altra alternativa coinvolgente per migliorare queste conoscenze è il ballo: scegliere della musica adatta o farla scegliere e invitare i bambini a muovere, a ritmo, solo le parti del corpo che si nominano a voce alta.

Lezione 9 - Gioco dei mimi e riproduzione dei ritmi

Obiettivi

Potenziare le abilità di letto-scrittura e sviluppare o rafforzare le competenze di ascolto e fonologiche del bambino. Attività di percezione visiva e uditiva di strutture alfabetiche e la loro riproduzione grafica e ritmico corporea.

Materiale

Scatola, colori, biglietti di carta colorata con scritte parole contenenti particolari suoni bersaglio

- Estrarre da una scatola alcune parole che iniziano, contengono lettere, sillabe e suoni bersaglio e riprodurre inizialmente con il corpo quella parola che deve essere riprodotta anche dai bambini e indovinata. Quindi pronunciare i suoni e lettere e richiedere che facciano lo stesso i bambini.

Riproduzione dei ritmi-nomi -parole

- Riprodurre con il battito delle mani o anche di oggetti/colori dei ritmi proposti.
- Riprodurre nomi dei bambini con il battito di mani o di piedi.
- Eseguire dei saltelli ad ogni sillaba dei nomi pronunciati.
- Tapping. Battere tanti colpi quanti sono i suoni della parola.

Lezione 10 - Pronti per scrivere

Obiettivi

Stimolare l'abilità grafo-motoria e le competenze ad essa correlate: coordinazione dell'arto superiore movimenti mano e dita, coordinazione occhio-mano, la motricità fine.

Materiale

Colori di vario tipo, carta e cartoncini, forbici, didò, farina, pasta, perline, palline ping-pong, palline di spugna, posate, mollette, contenitori

Video <https://youtu.be/O87bfJStK2Y>

Gesti e movimenti di braccia-mani-dita

Questi tipi di esercizi implicano l'imitazione del bambino (veicolati quindi sempre dal gioco del mimo) di alcuni gesti da eseguire con gli arti superiori e che prevedano il coinvolgimento delle braccia, delle mani e delle dita.

- Dita: fare il segno di vittoria, aprire e chiudere le mani a pugno con il pollice all'interno e/o all'esterno, toccare il pollice con ogni singolo dito della stessa mano partendo dall'indice, ecc.

- Mani: far compiere movimenti diversi al polso (flessione, estensione, rotazione, ecc.); per questa tipologia di gesti, è preferibile appoggiare i gomiti su un tavolo, al fine di isolare meglio i movimenti della sola mano.
- Braccia: mimare il movimento delle ali di una farfalla, di un uccellino... oppure far finta di esultare dopo una vittoria portando le mani da sopra le spalle in alto, ecc.

Giochi di pregrafismo

- Come ricalcare dei tracciati, riprodurli tra due binari, cerchiare delle figure in senso-antiorario (senso utilizzato nella scrittura corsiva).

Queste attività è bene proporle sia su fogli appesi verticalmente su una parete o su un cavalletto, sia al tavolo; ciò consente di allenare maggiormente la coordinazione del braccio.

Giochi grafo-motori

- Disegni da colorare con varie modalità (es. puntini, linee verticali o orizzontali, pallini, ecc.).
- Percorsi oculo-manuali da riprodurre dapprima con le dita e successivamente con un pennarello.
- Schede “trova e unisci i puntini in sequenza”.
- Coloritura di spazi.

Queste tipologie di giochi possono essere realizzate con varie tecniche grafiche: colori a dita, pennello con e senza colore, pennarelli, pastelli a cera, ecc.

L'applicazione di varie tecniche è funzionale per allenare maggiormente la coordinazione occhio-mano, la motricità fine, ma anche per potenziare la propriocezione e il controllo posturale, automatizzare l'atto grafico ed infine sollecitare le abilità visuo-percettive.

Giochi prassici e di stimolazione dei prerequisiti motori

- Attività con la carta: creare delle palle di carta con una mano, strappare la carta, ritagliare con un paio di forbici diversi tipi di materiale (carta crespa, cartoncino, cartone, foglio).
- Manipolare materiali diversi: il didò, la farina, la pasta, ecc.
- Ricopiatura di modelli: ricopiare forme geometriche, disegni, figure colorate, ecc.
- Attività prassiche: abbottonare/sbottonare, fare dei nodi, avvitare/svitare barattoli, arrotolare un filo, infilare perline, ecc.
- Attività in cui bisogna “prendere la mira”: bowling, freccette, bocce, canestri, ecc. *caserecci* adattati al contesto e allo scopo.
- Giochi con palline di spugna morbide: lancio e riprendo con la stessa mano. Lancio a muro e riprendo. Lancio a terra-muro e riprendo.
- Con la racchetta da Ping-Pong (o tavoletta o piccolo tagliere in legno, libro con copertina rigida, pezzo di cartone, coperchio scatola scarpe) trasporto la pallina avanti, indietro, palleggio ripetuto sul posto; trasporto la pallina mentre fa dei piccoli rimbalzi, mentre mi sposto lateralmente.
- Disporsi a coppie con qualcuno, aumentando gradualmente la distanza di lancio mentre ci si passa la palla morbida; lancio a una mano libero e presa a due mani. Uno fa rotolare a terra la palla e l’altro la rincorre per andare dall’altra parte: - ad afferrarla, - farsela passare sotto le gambe, - fermarla col bacino, sedendosi a terra prima del suo arrivo, - fermandola col naso distendendosi a terra.
- Lancio dall’alto, dal basso, da fermi, camminando, contando il numero dei passaggi completati in un minuto e nel minuto successivo cercando di superare il propri record.

Attraverso quest’ultima tipologia di giochi si allena a compiere movimenti complessi come quelli richiesti nella scrittura, sollecitando diversi schemi prassici.

Esercizi per la corretta impugnatura della matita.

Presa a pinza, cioè opposizione pollice ed indice che permette di dirigere lo strumento grafico, mentre il dito medio lo sostiene lateralmente.

Punto di presa la presa deve essere posizionata a circa due centimetri dalla punta.

È possibile esercitare queste due capacità attraverso queste mirate attività:

- spostare palline o piccoli oggetti, anche formati di pasta differenti che vanno dai più grossi (spaghetti, penne, fusilli...) ai più piccoli (riso, stelline, puntine...), da un contenitore ad un altro utilizzando solo pollice, indice e medio;
- afferrare e usare il cucchiaino e altre posate;
- aprire e chiudere mollette;
- infilare perline, anche diversi formati di pasta;
- avvitare e svitare (tappi barattoli, bottiglie...).

Lezione 11 - La geografia in movimento

Obiettivi

Concetti topologici; orientarsi nello spazio circostante e sulla carta geografica italiana, utilizzando riferimenti topologici e punti cardinali. Coordinazione dinamica generale.

Materiale

Scatolone; fogli e pennarelli; cellulare; fotocopie dell'Italia

- Posizionare lo scatolone davanti a noi: 1 entrare dentro, fuori; 2. metterci di fianco; 3. avanti, dietro; 4. scatolone sopra di noi (sopra al capo, supini: sopra la pancia, proni: sopra il dorso); 5. lateralmente a destra; lateralmente a sinistra; 6. lontano dallo scatolone; vicino; 7. lontano di tre passi; 8. vicinissimi, lontanissimi; 9. scatolone sotto di noi (simulando di sederci sopra); 10. Scatolone posizionato in alto rispetto a noi.

- Disegna su un foglio la piantina della tua casa.
- Partendo dalla cucina: camminare a braccia in alto e arrivare alla porta della camera da letto dei tuoi genitori toccare con la mano destra la porta, ritorno in cucina; stesso esercizio ma toccare con la mano sinistra; ripetere la sequenza però con braccia in basso.
- Per i più grandi: guardare insieme al genitore dove tramonta il sole: scattare delle foto; cercare di capire i punti cardinali.
- La maestra avrà inviato fotocopia della cartina dell'Italia solo abbozzata: colorare con il rosso la tua regione, con il verde quelle confinanti, con il marrone quelle a nord, con il giallo quelle a sud, con l'arancione le isole; nomina le regioni.
- Ritagliare le regioni e come un puzzle ricomporle.
- Se viviamo in una zona: di mare, fiume, lago, pianura, collina, montagna nominare e descrivere le caratteristiche del luogo allegando delle foto scattate dalla finestra, balcone, giardino di casa del panorama che vediamo.

Lezione 12 - La storia siamo noi

Obiettivi

Conoscere il proprio passato; rappresentare graficamente e verbalmente le attività, i fatti vissuti e narrati.

Materiale

Fotografia dall'album di famiglia; fogli, colori

Sfogliare l'album di famiglia insieme al genitore riconoscendo i nonni, i genitori da giovani; l'alunno dovrà porre attenzione sulle sue foto in particolare alla differenza del viso, altezza, peso da neonati a oggi. Selezionare tre foto (neonato, 3 anni circa, oggi) metterle in ordine cronologico raccontare e/o scrivere un fatto vissuto o narrato dal genitore a scelta dalle tre foto. Disegnare e ritagliare i numeri da 1 a 12 di circa 3 cm, posizionarli a terra con l'ordine dell'orologio visualizzato o dal computer o nella

parete di casa, al centro mettere due strisce ritagliate una più lunga l'altra più corta (lancette): camminare in senso orario (avanti) e antiorario (indietro).

Lezione 13 - A casa parliamo english

Obiettivi

Comprendere vocaboli, istruzioni, espressioni e frasi di uso quotidiano, pronunciati chiaramente e lentamente relativi a se stesso, alla famiglia.

Materiale

Fotografia dall'album di famiglia; fogli; colori

- Chiamare i componenti della famiglia in inglese.
- A tavola fare dei segnaposto con colori diversi e scrivere in inglese il componente della famiglia (mamma, babbo...).
- Passare ai bambini il link <https://www.ingleseprecoce.it/2015/06/10/canzoncine-sulle-parti-del-corpo/> inerente la canzoncina che in classe si era ascoltata e mimata per risentirla, ripassarla sulle parti del corpo.

Lezione 14 - Rilassiamo mente e corpo

Obiettivi

Avere cura della propria salute; educazione alla respirazione; percepire “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria.

La convivenza forzata che reclude corpo e mente, rende necessario stemperare tensioni, stati d'animo, ansie anche dei nostri alunni, proponendo attività a distanza le più rilassanti e nello stesso tempo muscolari adatte al loro periodo di crescita, dare tono al proprio corpo e vigore, energia alla mente; magari attività condivise con componenti della famiglia. Prepariamo schede didattiche inerenti lo yoga, disciplina orientale che aiuta a contenere, canalizzare aggressività, tensioni e *ammorbidire* stati d'animo negativi. La vita moderna già può generare iperattività, problemi di attenzione che contribuiscono a momenti di agitazione, ansia, inquietudine nei bambini e non solo, ora più che mai amplificate in spazi ristretti condivisi con

esigenze di adulti. Il nostro pensiero va anche agli alunni con ADHD e diversamente abili che possono vivere questo stato limbico e pesante ancora più negativamente. Per non interrompere la spensieratezza, gioia tipica dell'età e fargli trovare energia positiva dal loro interno, si possono proporre anche le posizioni più conosciute dello yoga interagendo con loro virtualmente o tramite la visualizzazione di schede (ad esempio: la posizione del gatto; cobra; cane; albero ecc.) chiedendo anche se conoscono, hanno provato e se tra loro ci sia qualcuno pronto a spiegare, dimostrare le posizioni più conosciute: *maestro per un giorno!*

Materiale

Coperta; video YouTube Yoga per bambini

<https://www.youtube.com/watch?v=9ipSXTu3Mgs>

- Esercizi respiratori: fase inspiratoria ed espiratoria, fare silenzio: ascoltare il silenzio.
- Una coperta sul pavimento: seduti a gambe incrociate, mani sulle ginocchia, elevando le braccia inspirare, abbassandole espirare lentamente.
- In piedi, piedi uniti, occhi chiusi, braccia in fuori, la mamma conta fino a 5, il bambino in silenzio in equilibrio.

I bambini prima dovranno vedere il link proposto e fare poi tutti i movimenti che fa la bambina nel video ascoltando la narrazione. Al termine raccontare il proprio vissuto e stato d'animo. Provare a ripetere insieme o a un fratellino o con mamma poi il bambino diventa *insegnante* correggendo o dimostrando parte della sequenza.



Video di percorsi all'aperto, terrazzo-giardino e altre attività manuali da fare in casa

Proposte di semplici percorsi da adattare allo spazio, ai mezzi a disposizione, utilizzando anche lo stesso materiale variando il contenuto; esercitare la manualità, sviluppare la fantasia con lavoretti creativi per imparare che si può creare usando pochi materiali, fare anche del riciclo creativo e aiutare la mamma in cucina.

Esempi di video “fai da te” per dimostrare che con poco e con impegno naturalmente dato dall'alunno, senza effetti speciali, senza prove, si possono organizzare contenuti semplici ma con obiettivi precisi. Si conosceranno meglio, rivedendosi, stili di personalità, di insegnamento e di apprendimento, senza giudicare, cogliere feedback per valutare meglio la conduzione dell'attività e l'esecuzione dell'alunno. Un aiuto importante anche per vedere pregi e difetti della nostra spiegazione e quindi aggiustare il tiro; l'opportunità di fermarsi in una lettura più attenta che a scuola non sempre si riesce a fare. Un tirocinio, dell'apprendere, anche per noi docenti spesso dimenticato: il rivedersi, con l'aiuto dei video, aiuta a fare meglio!

Obiettivi

Migliorare gli schemi motori di base; le capacità coordinative generali e speciali; sviluppare le capacità manuali e intellettuali imparando ad ingegnarsi, a trovare soluzioni ed applicare semplici regole imparate a scuola con senso pratico.

Materiale

Attrezzi non codificati e di fortuna; colori, carta; ingredienti per fare un dolce.

Coordinatrice video attività motorie

Monica Longhi: studentessa al III anno - Scienze della Formazione Primaria
Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

Alunno

Giuseppe Venturi: anni 7, frequentante la II classe S. Primaria

Video 1 PERCORSO

<https://youtu.be/D5ieJb5Q8EI>

Video 2 PERCORSO

<https://youtu.be/kf6jPABcBLw>

Video 3 PERCORSO

<https://youtu.be/QXuPNBc825c>

Video 4 PERCORSO

<https://youtu.be/n5ZTkTYMvSU>

Video 5 PERCORSO

<https://youtu.be/gS-a0uN4fmQ>

Video 6 PERCORSO

<https://youtu.be/2QTck7bvSYw>

Video 7 COME SI RITAGLIA UN FIOCCO DI NEVE?

<https://youtu.be/RafS1tGvwog>

Video 8 SNOWFLAKES, BALLO DEL FIOCCO DI NEVE

<https://youtu.be/JcRTkykaPZU>

Video 9 COSTRUIAMO UN QUADRO!

https://youtu.be/BcC8VXY_ZvM

Video 10 HEAD AND SHOULDERS

<https://youtu.be/inaArqbYEU0>

Video 11 GIOCO DELLE BELLE STATUINE

<https://youtu.be/Xru5luZua4s>

Video 12 DIPINGO CON LE DITA

<https://youtu.be/N8sHeztfzGk>

Video 13 CUCINIAMO I PANCAKES!!

<https://youtu.be/zjJ3wkRSOEM>

Video 14 PANCAKES SECONDA PARTE

<https://youtu.be/YqZG3XyDpA4>

Teatro narrato: “Vi racconto una storia”

“La fiaba è il luogo di tutte le ipotesi: essa ci può dare delle chiavi per entrare nella realtà per strade nuove, può aiutare il bambino a conoscere il mondo”, scriveva Gianni Rodari. La narrazione si configura, a tutti gli effetti, come lettura della realtà per cercare di darle un senso. Più da vicino, il muoversi dentro le storie permette di raccontare se stessi, mettendo in relazione il proprio corpo in quanto mezzo di comunicazione (espressività, gestualità, mimica) con l’ambiente circostante e con gli altri.

Inoltre, lo sfondo narrativo permette l’integrazione delle esperienze personali, connotandole di riferimenti in cui rivedersi, perciò sarà un’occasione per potersi “guardare dentro” e riconoscere le proprie emozioni vissute mettendole in scena.

Durante la realizzazione del progetto si animeranno alcune fiabe che gli alunni drammatizzeranno, così da far sì che tutti possano ricoprire diversi ruoli e confrontarsi con diverse narrazioni.

La comunicazione, la condivisione, il rivelarsi e l’ascoltare sono bisogni primari dell’uomo. L’utilizzo di fiabe e favole offre una struttura su cui gli alunni possono costruire i loro significati e crescere insieme, inoltre la messa in scena permette l’utilizzo di tutti i canali comunicativi e la socializzazione.

Insieme, la narrazione e la drammatizzazione coinvolgono il livello cognitivo, motorio, affettivo e relazionale.

Obiettivi

Conoscere il proprio corpo e le tecniche di espressione corporea; sviluppo della creatività; saper usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi; migliorare la coordinazione motoria, l’organizzazione spazio-temporale.

Materiale

Produzione di video di lettura e interpretazione; per ogni video sono state assegnate precise consegne

Coordinatrice video attività di narrazione

Video 1

“SamantX e il gatto innamorato” <https://youtu.be/FlZzY2mohTU> e assegnazione del seguente compito:

1. Come vorresti che finisse la storia? Scrivi e disegna il finale che immagini
2. Cerca storie in cui ci siano streghe, scegline una e raccontacela

Video 2

“Cappuccetto Rosso e il.....” <https://youtu.be/GBh3PjEAFL4> e assegnazione del seguente compito:

1. Ma secondo te che fine ha fatto il lupo? Scrivi e disegna
2. Hai un animale domestico? Che animale è e come si chiama? Racconta che giochi fai con il tuo amico
3. Se non hai un animale domestico, quale ti piacerebbe avere? Perché vorresti averlo? Racconta.

Conclusioni

Abbiamo voluto unire le energie di più competenze ritrovandoci insieme virtualmente dando un nostro contributo didattico ed educativo, umilmente ma credendoci fortemente, nel socializzare, condividere alcune esperienze in movimento con protagonista il corpo, password per l'età evolutiva di acquisizione di contenuti disciplinari e formativi. Non un ricettario ma esempio metodologico didattico dove la motivazione del giocare, dell'animare sta alla base di qualsiasi proposta. La scelta nel rendere protagonista anche un'allieva universitaria per dimostrare che la formazione universitaria deve guardare di più al curriculum integrato. Dove l'esperienza di insegnanti di scuola fa vedere la forza dei docenti italiani nel mettere in piedi non facilmente, un nuovo approccio d'insegnamento. Lo tsunami virale che ci ha travolto *influenzando* inevitabilmente anche la didattica a scuola sostituita con quella a distanza, non pronta però sempre a reggere il sistema ed arrivare a tutti e a ciascuno, vede protagonisti insegnanti, allievi, genitori in uno sforzo nel rivedere, ciascuno nel suo ruolo, un organigramma consolidato da trasformare, dall'oggi al domani, in insegnamento-apprendimento a distanza dove si sente, si vede ma non si vive la fisicità con tutta la sua componente comunicativa, un ostacolo per gli adulti moltiplicato per i piccoli. Nel ricevere l'invito da parte del Prof. Mario Lipoma, Presidente della Società Italiana di Educazione Motoria e Sportiva (S.I.E.M.eS.) da sempre sensibile e dentro a queste tematiche non solo professionalmente ma umanamente, a collaborare progettando una nostra proposta per socializzarla e condividerla con colleghi, alunni, famiglie, abbiamo subito accolto con slancio per contribuire nel nostro piccolo, mettendo in campo la nostra *squadra* (perché insieme è meglio!) di insegnanti e allieva ma soprattutto di Persone che quotidianamente si prendono cura dei giovani e sentono la necessità di unirsi per riflettere su altre metodologie e didattiche per oltrepassare lo schermo del computer e arrivare a loro non solo dando compiti da fare ma compiti da condividere con empatia, fantasia ed allegria. Il risultato di un apprendimento passa anche con la *grande bellezza* di attività motivanti, divertenti mescolate, miscelate a saperi disciplinari anche

complessi. Speriamo che questo nostro piccolo esempio circoli insieme ad altri il più possibile, per essere una proposta di ricerca aperta al confronto, ad idee e suggerimenti utili soprattutto per arginare la distanza fisica tra maestri ed allievi e controllare-mediare la didattica a distanza a nostro e loro servizio. Potremmo quindi scambiarci opinioni, riflettere insieme con feedback anche tramite mail manuela.valentini@uniurb.it

Fare rete.

Fare scuola.

Fare scuola in rete.

Dare senso e valore alla rete.

Dare senso e valore alla rete: quella umana.

BUON LAVORO E BUON DIVERTIMENTO

INSIEME È MEGLIO... ANCHE A DI-STANZA!

Riferimenti bibliografici

- Foglia, L., & Wilson, R. A. (2013). Embodied cognition. *WIREs Cognitive Science*, 4(3), 319–325. <https://doi.org/10.1002/wcs.1226>
- Nicolosi, S., Sgrò, F., & Lipoma, M. (2016). La didattica interdisciplinare in educazione fisica: una rassegna della letteratura. *FORMAZIONE & INSEGNAMENTO. Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, 14(1), 35-46.
- Sereno, A. B., Babin, S. L., Hood, A. J., & Jeter, C. B. (2009). Executive Functions: Eye Movements and Neuropsychiatric Disorders. In L. R. Squire (A c. Di), *Encyclopedia of Neuroscience* (pagg. 117–122). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00420-4>
- Sweller, J. (2006). The worked example effect and human cognition. *Learning and Instruction*, 16 (2), 165–169 <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2006.02.005>